



UNIVERSIDADE D
COIMBRA

Nuno Alexandre dos Santos Galrinho

RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO, DESENVOLVIDO
NA ESCOLA BÁSICA DE VILARINHO DO BAIRRO, JUNTO
DA TURMA DO 9ºA, NO ANO LETIVO DE 2019-2020
“IMPACTO DA EDUCAÇÃO FÍSICA ADAPTADA NO BEM-
ESTAR E SAÚDE NO ALUNO COM DISPLASIA DIAFISÁRIA
PROGRESSIVA”

Relatório de estágio no âmbito do Mestrado em Ensino de Educação Física nos
Ensinos Básico e Secundário, orientada pelo Professor Doutor Alain Guy Marie
Massart e apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da
Universidade de Coimbra

Julho de 2020

Nuno Alexandre dos Santos Galrinho

2018247221

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO, DESENVOLVIDO NA
ESCOLA BÁSICA DE VILARINHO DO BAIRRO, JUNTO DA
TURMA DO 9ºA, NO ANO LETIVO DE 2019-2020**

**“IMPACTO DA EDUCAÇÃO FÍSICA ADAPTADA NO BEM-ESTAR E SAÚDE
NO ALUNO COM DISPLASIA DIAFISÁRIA PROGRESSIVA”**

Relatório de Estágio apresentado à Faculdade de Ciências do Desporto e da Educação Física – Universidade de Coimbra com vista à obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário.

**Orientador: Professor Doutor Alain Guy
Marie Massart**

COIMBRA

2020

Esta obra deve ser citada como:

Galrinho, N. (2020). *Relatório de Estágio Pedagógico, desenvolvido na Escola Básica de Vilarinho do Bairro, junto da turma do 9ºA, no ano letivo de 2019-2020.*

Relatório Final de Estágio do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal.

Nuno Alexandre dos Santos Galrinho, aluno nº 2018247221 do MEEFEBS da FCDEF-UC, vem declarar por sua honra que este Relatório Final de Estágio constitui um documento original da sua autoria, não se inscrevendo, por isso, no disposto no artigo nº 27-A, da secção V, do Regulamento Pedagógico da UC - Regulamento 321/2013, de 23 de agosto de 2013, alterado pelo Regulamento nº 400/2019, de 6 de maio.

1 de Julho de 2020

A handwritten signature in blue ink that reads "Nuno Galrinho". The signature is written in a cursive style and is positioned above a horizontal line.

(Nuno Alexandre dos Santos Galrinho)

Agradecimentos

Terminando um ciclo de formação académica, torna-se importante prestar os devidos agradecimentos às pessoas que me ajudaram à conclusão do mesmo.

Aos meus pais pelo apoio, suporte e por tudo que me possibilitaram realizar até hoje.

À Sónia, minha namorada, por todo o apoio e força que me deu e por tudo aquilo que significa na minha vida, até ao dia de hoje.

À minha família em geral, pela preocupação, apoio, conselhos e amizade

Ao Orientador Professor Dr. Rui Luzio, a quem devo bastante, pelos conselhos e sabedoria que me transmitiu em todo o processo de Estágio Pedagógico.

Ao Orientador da Faculdade, Professor Dr. Alain Massart, pela disponibilidade, ajuda e partilha de conhecimentos.

A toda a comunidade educativa da Escola Básica de Vilarinho Bairro, pelo apoio e disponibilidade demonstrados ao longo do ano letivo.

Aos meus alunos do 9º A, por terem contribuído para a minha formação como professor.

Aos meus colegas de estágio Rui e Sílvia, pela partilha de conhecimento, de trabalho e superação.

Resumo

Este trabalho vem complementar todo um processo de estudo na área da Educação Física, começando na Licenciatura e finalizando agora com o Mestrado. Durante este percurso, todo ele feito por etapas, foi-nos transmitido conhecimentos e ferramentas para sejam bons profissionais no futuro. Aqui, foi-nos dado a conhecer os métodos constituintes da programação de um ano letivo e de que forma, progressiva, se processa esta metodologia, assim como na aplicação de metodologias diferenciadas no ensino, baseando-nos em observações práticas e na sua prática em si.

A realização do EP, é por isso uma fase de extrema importância, pois é aqui que adequamos a teoria na prática e de onde temos forma de conhecer o meio escolar e todo o processo envolvente ao mesmo, por certo não saímos deste estágio professores feitos, mas contribuí numa grande parte, os conhecimentos que dele tiramos proveito.

Em suma, este relatório de estágio analisa criticamente toda a prática pedagógica, durante a sua concretização, com o objetivo de adquirir conhecimentos, aplicando as aprendizagens desenvolvidas em virtude de ganhar competências profissionais e pedagógicas, através da prática realizada.

O trabalho de estágio, foi realizado na Escola Básica de Vilarinho do Bairro, tendo sob minha tutoria uma turma do 9º A.

De referir ainda que todo o trabalho pensado ou trabalhado, depende tanto do meio escolar envolvente, como dos alunos e das formas de aprendizagens necessárias, de forma a formar um processo de ensino-aprendizagem adequado à turma e às características dos alunos. Somando a isto, ainda houve a realização de um tema-problema associado a um estudo de caso de uma aluna de 11 anos, que sofre de uma patologia descrita como Displasia Diafisária Progressiva, cujo objetivo foi avaliar esta patologia, com o impacto da Educação Física adaptada no bem-estar e saúde.

Palavras-chave: Educação Física; Prática Desenvolvida; Prática Pedagógica; Patologia; Displasia Diafisária Progressiva/Saúde e Bem-Estar/Atividade Física

Abstract

This work complements a whole study process in the field of Physical Education, starting at the graduation and ending now with the Master's. During this journey, all done in stages, we were given knowledge and tools to be good professionals in the future. Here, we were introduced to the methods that make up the programming of an academic year and how, progressively, this methodology is processed, as well as the application of different methodologies in teaching, based on practical observations and its practice in itself.

The realization of the EP is, therefore, an extremely important phase, as it is here that we adapt the theory in practice and where we have a way of getting to know the school environment and the whole process surrounding it, we certainly did not leave this stage made teachers, but it contributes in a large part, the knowledge that we benefit from it.

In short, this internship report critically analyzes all pedagogical practice, during its implementation, with the objective of acquiring knowledge, applying the learning developed by virtue of gaining professional and pedagogical skills, through the practice performed.

The internship work was carried out at the Basic School of Vilarinho do Bairro, under my tutelage a class from the 9th A.

It should also be noted that all the work thought or worked on, depends both on the surrounding school environment, on the students and on the necessary forms of learning, in order to form a teaching-learning process appropriate to the class and to the characteristics of the students. Adding to this, there was also the realization of a problem theme associated with a case study of an 11-year-old student, who suffers from a pathology described as Progressive Diaphyseal Dysplasia, whose objective was to evaluate this pathology, with the impact of Physical Education adapted to well-being and health.

Keywords: *Physical Education; Developed Practice; Pedagogical Practice; Pathology; Progressive Diaphyseal Dysplasia / Health and Wellness / Physical Activity*

Abreviaturas

AD – Avaliação Diagnóstica

AEA – Agrupamento de Escolas

AF – Avaliação Formativa

EF – Educação Física

EP – Estágio Prático

FB – Feedback

NEEF – Núcleo de Estágio de Educação Física

PEA – Processo Ensino Aprendizagem

PNEF – Plano Nacional de Educação Física

UD – Unidade Didática

Índice

Introdução	1
CAPITULO 1 – CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA DESENVOLVIDA	3
1. Expetativas e opções iniciais em relação ao estágio pedagógico	3
2. Caraterização das condições locais e relação educativa	4
CAPITULO 2 – ANÁLISE REFLEXIVA DA PRÁTICA PEDAGÓGICA	7
1. Planeamento	7
2. Realização	10
3. Avaliação	15
4. Prática pedagógica supervisionada	18
5. Projeto de Assessoria	21
6. Projetos e Parcerias	21
CAPÍTULO 3 – APROFUNDAMENTO DO TEMA-PROBLEMA	23
1. Apresentação do tema-problema	23
2. Pertinência do estudo	23
3. Revisão de literatura	24
4. Objetivo do estudo	25
5. Metodologia	25
6. Amostra	25
7. Instrumentos	26
8. Procedimento	26
9. Análise e reflexão dos dados obtidos	28
10. Conclusões do estudo	34
Referências Bibliográficas	37
Anexos	39

Índice de Tabelas

Tabela 1 Testes FitEscola.....	5
Tabela 2 Percepção da Qualidade de Vida	28
Tabela 3 Satisfação com a Saúde.....	29
Tabela 4 Domínio Físico.....	29
Tabela 5 Domínio Psicológico.....	30
Tabela 6 Domínio Relações Sociais.....	31
Tabela 7 Domínio Meio Ambiente.....	31
Tabela 8 Prática Janeiro.....	32
Tabela 9 Prática Fevereiro	33
Tabela 10 Prática Março.....	34

Introdução

Serve o presente relatório para caracterizar todo o trabalho desenvolvido no Estágio Pedagógico, o qual foi realizado na Escola Básica de Vilarinho do Bairro, no ano letivo de 2019/2020, na sequência do plano de estudos do 2º semestre do Mestrado em Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra.

Enquanto futuros professores de Educação Física, torna-se essencial a experiência prática de tudo o que envolve o ensino e, de concretamente, a sua aprendizagem. É, por isso, importante contextualizar a parte prática, de todo o processo de ensino-aprendizagem, sendo aqui que o estágio pedagógico nos dá essa realidade e a oportunidade dessa vivência.

Com o início deste estágio, é-nos dado a conhecer a necessidade de desenvolver tarefas e respostas a situações ajustadas ao meio que nos é atribuído, sendo aqui que, nós como futuros docentes, temos a possibilidade de desenvolver as nossas capacidades, sejam elas do teor pedagógico, profissional e/ou prático, tendo consciência dos riscos ou erros inerentes às nossas escolhas.

O documento de todo o processo realizado neste ano letivo, é encabeçado por todos os momentos vivenciados, dos quais estão incluídos todos os acontecimentos elaborados e concretizados, assim como a análise reflexiva de todos estes períodos em cada fase de planeamento, avaliação e realização.

Posteriormente ao que foi dito anteriormente, é também apresentado um tema-problema, desenvolvido durante o estágio pedagógico e que tem por base um estudo de caso, sendo o mesmo intitulado Impacto da Educação Física Adaptada no Bem-Estar e Saúde no Aluno com Displasia Diafisária Progressiva.

CAPITULO 1 – CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA DESENVOLVIDA

1. Expetativas e opções iniciais em relação ao estágio pedagógico

As expetativas iniciais ao estágio pedagógico, caraterizaram-se sobretudo na aquisição de conhecimentos e de ferramentas pedagógicas, que ajudassem na construção de uma metodologia própria de ensino, baseando-nos nas vivências práticas e teóricas do estágio, pretendo elevar a competência profissional em três importantes níveis, no que aos alunos diz respeito, no campo cognitivo, psicomotor e socio-efetivo.

Neste ponto do relatório, começamos por identificar os nossos próprios objetivos, o que nos propomos alcançar durante este processo de práticas docentes, sendo o mesmo elaborado através do PFI (plano de formação individual), que destaca as competências e estratégias a adquirir, em todo o processo de prática docente. Neste percurso pedagógico, é essencial conhecermos o ambiente escolar e todos os momentos inerentes à prática pedagógica, todas as fases importantes para o desenvolvimento prático do que aprendemos na teoria e do que praticamos até então. Com a apresentação do núcleo de estágio, sob liderança do professor Rui Luzio, foi-nos apresentado as fases do estágio, a documentação importante da qual não poderíamos deixar para trás, a importância da fase em que estávamos a passar e do sacrifício também que tínhamos de ter para conseguirmos terminar sem nenhum percalço pelo caminho.

Seguiu-se a primeira tarefa, o planeamento para organizar tanto a parte letiva como a gestão das tarefas de modo a que não ficasse trabalho em atraso e que incluía: O Plano Anual, explícitas as matérias a realizar em cada período escolar, tendo em conta as modalidades referidas no Plano Nacional de Educação Física (PNEF), para o 9º ano. As Unidades Didáticas das modalidades a abordar, com um pouco da história de cada uma, os objetivos, os exercícios a realizar e a forma de os poder realizar, os conteúdos, as metas a atingir, a avaliação, as estratégias e a reflexão da Unidade Didática. Os planos de aula que deverão sempre estar presentes nas aulas a lecionar, respeitando os conteúdos programáticos e não esquecendo das reflexões críticas, das quais devem constar os feedbacks do professor Orientador nas aulas ou nas reuniões semanais.

Tomamos como opções iniciais, a identificação de exercícios que fossem ao encontro dos conteúdos estabelecidos do PNEF (programa nacional de educação física), com as

caraterísticas da turma, evidenciadas com avaliações diagnósticas, no intuito de perceber o nível de conhecimento e aprendizagem na respetiva UD.

2. Caraterização das condições locais e relação educativa

2.1 Caraterização do ambiente escolar

O espaço escolar para o desenvolvimento do estágio curricular, foi na Escola Básica de Vilarinho do Bairro, uma escola inserida no agrupamento de Escolas de Anadia. Uma Escola de fácil abertura com pessoas extremamente simpáticas e de uma empatia enorme. É uma escola onde tem pouco mais de 200 alunos e no que diz respeito à Educação Física, tem apenas 2 professores, o que facilita na ocupação do espaço, sendo a Escola constituída por 2 campos de Futsal/Andebol, 4 de Basquetebol e 1 de Voleibol, no exterior, e um pavilhão onde se realizam as aulas de ginástica ou outra modalidade.

Na prática, utilizamos sempre o espaço que tínhamos planeado, tenho havido algumas alterações, ora pelo estado climático, ora pelo facto de ter havido uma troca pontual com outro professor, fora esta situação nunca houve entrave ou problema na utilização do espaço pretendido para a prática.

2.2 Caraterização da turma

É uma turma constituída por 17 alunos 9º ano, 9 do género feminino e 8 do género masculino, com idades compreendidas entre os 13 e os 16 anos. Foi uma turma ao longo do ano regular, no que à assiduidade diz respeito, sendo evidenciada por 3 ou 4 alunos mais predispostos à prática, em virtude de serem atletas federados em atividades fora da escola.

Ao iniciar esta fase prática, foi prioritário saber como os alunos respondiam ao exercício, para isso realizamos os testes do FitEscola, com intuito de percebermos como os alunos se comportavam em termos físicos, do qual obtemos os seguintes resultados:

Teste FitEscola 9º ano													
Aluno	Aptidão Aeróbia		Aptidão Muscular			Flexibilidade		Agilidade / Velocidade		Composição Corporal			
	Vaivém	VO2max	Abdominais	Flexão Braços	Imp.Horiz (cm)	OD	OE	4 x 10m	40m (s)	Peso (kg)	Altura (cm)	Idade	IMC
1	18	37,4	27	7	138	S	N		9,28	54,6	1,64	13	20,300416
2	34	41,927	55	4	109	S	S		9,12	59,7	1,63	14	22,469796
3	16	34,452	33	11	109	S	S		9,81	53,7	1,57	15	21,785874
4	36	40,391	40	15	148	S	N		8,8	74,6	1,64	16	27,736466
5	16	34,452	17	15	140	S	N		9,21	49,4	1,45	15	23,495838
6	11	33,808	5	6	80	S	S		9,22	63,5	1,51	14	27,849656
7	19	35,511	30	8	149	S	S		8,59	56	1,59	15	22,151023
8	20	35,864	28	14	145	S	S		8,25	46	1,58	15	18,426534
9	26	39,103	43	7	171	S	S		8,31	40,9	1,47	14	18,927299
10	42	44,751	30	5	154	S	S		8,84	59	1,64	14	21,936347
11	84	57,335	32	15	198	S	S		7,06	57,1	1,72	16	19,300973
12	18	35,158	20	13	140	S	N		9,84	80,5	1,81	15	24,5719
13	45	45,81	25	5	169	S	S		7,34	55,5	1,76	14	17,917097
14	36	40,391	41	28	170	S	S		7,32	61,4	1,74	16	20,28009
15	12	35,282	16	29	160	S	S		10,59	70,1	1,77	13	22,375435
16	54	48,987	30	31	189	S	S		7,78	57,7	1,72	14	19,503786
17	64	52,517	56	37	195	S	S		7,16	45,9	1,67	14	16,458102
	40,7729	31,0588235	14,70588235	151,625					8,618823529	57,9765	1,64176	14,5294	21,499214

Tabela 1 Testes FitEscola

Teste do Vaivém (objetivo de avaliar a aptidão aeróbia dos alunos e a capacidade deles em suportar exercícios de longa duração);

Abdominais e Flexões (consistiu na realização do maior número de abdominais e flexões possíveis numa cadência pré-definida);

Impulsão Horizontal (consistiu em atingir a máxima distância num salto em comprimento a pés juntos. Este teste teve como objetivo avaliar a força explosiva dos membros inferiores).

Flexibilidade dos Ombros (consistiu no contacto dos dedos das duas mãos atrás das costas. Este teste teve como objetivo avaliar a flexibilidade dos membros superiores).

Índice de Massa Corporal (consistiu para avaliação da composição corporal e teve como objetivo determinar se o peso está adequado à estatura).

Velocidade (consistiu em realizar uma corrida de 40 m, no menor tempo possível. Este teste teve como objetivo mensurar a capacidade de aceleração e a velocidade dos alunos).

Após a realização destes testes, verificamos que na generalidade, a turma era sedentária, com uma fraca aptidão da condição física particularmente nos testes do Vaivém,

Velocidade e Flexão de Braços (ver Tabela 1), que traduz na Resistência, Velocidade e Força, dando um foco de maior preocupação. Posto isto adaptamos a nossa planificação anual colocando exercícios de condição física no início das aulas, fazendo assim um complemento à matéria a abordar a seguir.

Esta forma integrada nos conteúdos a abordar teve um impacto positivo pelo facto de o realizarem a pares ou em grupos, o que tornou a prática mais desafiante e com maior índice de atividade física por parte dos alunos, ajudando-os assim a melhorar pouco a pouco a sua aptidão no desenvolvimento físico.

A nossa opinião é que devemos conhecer sempre os nossos alunos no seu nível físico, para que com esses dados possamos desenvolver, a par com a unidade didática a realizar, exercícios que se possam conjugar mutuamente. Para nós foi muito positivo ter experimentado conjugar os conteúdos das diversas unidades didáticas realizadas com exercícios de aptidão física ao longo do ano lectivo. Com este método, foi observável nas aulas, uma evolução positiva dos alunos em termos de aptidão física, através do aumento de repetições nos exercícios propostos (Anexo I - exemplo), sendo uma turma heterogénea, constituída por uma minoria, cerca de 5 alunos, mais predisposta à atividade física, pelo facto de terem uma atividade paralela fora da escola, esta metodologia tornou-se por isso essencial, associar os mesmos à parte fundamental do plano de aula.

CAPITULO 2 – ANÁLISE REFLEXIVA DA PRÁTICA PEDAGÓGICA

1.Planeamento

O planeamento parte de um principio que constitui tudo aquilo que são estratégias e métodos de ensino, tendo em visto a aprendizagem do aluno, tendo como objetivo, seguindo Januário (1992), a estruturação da aprendizagem e do ensino de forma eficaz, tendo em vista também a intervenção pedagógica. Podemos dizer claramente que o planeamento serve para pormos em prática, com caraterísticas especificas de ensinar.

O planeamento é, por isso, na EF, uma descrição do que se vai ensinar, tendo em conta a forma de ensinar, os recursos e tempo disponíveis para que possamos ensinar e os objetivos preponderantes ao processo educativo de aprendizagem do aluno.

Como complementos do planeamento, encontram-se o plano anual, onde construímos todo trabalho a realizar no ano letivo, as UD representativa de blocos de matérias e os planos de aula, onde é feito uma transcrição preparada do que é realizado na aula.

a) Plano anual

Carateriza-se pela elaboração da conceção das matérias a abordar no ano letivo, tendo em conta o Plano Nacional de Educação Física. Este plano desenvolveu-se tendo em atenção as modalidades coletivas e individuais, tentando agrupar as mesmas nas atividades práticas anuais da escola no âmbito desportivo. Na organização das matérias, preocupamo-nos em que nas aulas de 90 minutos houvesse sempre 2 modalidades diferentes a abordar, sendo uma de um desporto coletivo e outra de um desporto individual. Sendo a primeira vez que elaborávamos um plano deste género, dificultou um pouco a divisão correta das UD, de maneira a seguir uma lógica coerente

Esta elaboração de plano, que constitui o primeiro passo do planeamento e preparação do ensino, assim como reflexões e orientações da organização decorrente ao longo do ano, (Bento, 2003), ajuda e muito a realização das aulas, sabendo sempre que matéria iremos abordar, o espaço que iremos utilizar e caso haja necessidade de efetuar alterações, basta seguir o plano que fizemos no início do ano e ver de que forma podemos alterar sem perder a objetividade ou a sequência que pretendemos na realização do mesmo. No decorrer do ano,

houve pouca necessidade de trocar datas e consequente modalidade, e foram relacionadas com o uso do pavilhão.

A sua elaboração foi de elevada dificuldade no início do ano, derivado ao facto de sermos principiantes nos aspetos de elaboração anual das matérias, como as organizar e a forma de as colocar de uma forma lógica no decorrer do ano letivo. Ultrapassada esta barreira, a restante organização foi feita de uma forma gradual, por forma a não perdermos as informações necessárias para os relatórios a serem executados. No seu todo, apesar de algumas dificuldades iniciais, é de extrema importância a realização deste tipo de trabalho pois dá-nos a ideia global do nosso trabalho a ser desenvolvido e a termos uma linha de construção e de procedimentos em volta da matéria a ser abordada, assim como a perceber o espaço de tempo para desenvolver/abordar os conteúdos específicos a cada matéria.

b) Unidades Didáticas

Nesta etapa, pretende-se que nós construamos todo o processo da matéria a realizar, passando um pouco pela História da modalidade, os seus aspetos técnico-táticos, um quadro de conteúdos onde está detalhadamente o que vamos realizar na aula assim como o número da aula e consequente espaço a desenvolver determinado exercício, assim como uma grelha onde identificamos esses mesmo conteúdos, sendo eles inseridos na Avaliação Diagnóstica, Exercitação, Consolidação e ou Avaliação Sumativa. Os aspetos de avaliação são aqui também identificados, através de documentos gerais do Agrupamento de Escolas de Anadia, assim como as percentagens específicas das Áreas do Saber Fazer, Saber e Saber Ser, correspondentes aos critérios de avaliação do 9º ano

Segundo Pieron (1992), as UD têm por objetivo o desenvolvimento da modalidade em estudo, tendo em conta às características da turma. Da realização das mesmas, elaboramos os planos de aula com base nos conteúdos que achamos os mais coerentes a realizar, tendo em conta a turma que nos está associada, assim como da evolução da mesma, vimos em que alturas realizamos as avaliações iniciais e sumativas, para que deste processo possamos construir a nossa avaliação e ir tendo a noção da realidade do estado em que a nossa turma se encontra. Todo este trabalho foi identificado a cada uma das matérias a serem abordadas, em todo o ano letivo, sendo que no final de cada UD, existe um parâmetro onde falamos do

que foi programado e realizado, se foi cumprido ou não o inicialmente previsto e também onde damos “um cunho” pessoal ao que foi realizado.

Neste capítulo da UD, procedem-se 3 fases importantes, são elas o procedimento, a realização e a execução, é a nossa base quando partimos para a elaboração do plano de aula, sendo no terreno lógico e normal a necessidade de, por alguma razão específica, trocar o exercício ou realizar o mesmo mas de outra forma em prol de uma melhor aprendizagem do aluno/s.

c) Planos de aula

Na organização das aulas propriamente ditas, após já realizado o procedimento de estruturação de todo o processo letivo, permite-nos elaborar o plano de aula que consiste em transcrever o que pretendemos ensinar na prática. Estes planos têm 4 funções (inicial, fundamental, final e a reflexão), extremamente importantes para termos uma organização perceptível do que queremos que os alunos atinjam, no que aos objetivos de aula diz respeito. O plano de aula está composta pela Parte Inicial, onde fazemos referência ao caminho da escola-pavilhão, onde fazemos uma instrução inicial sobre todo o desenrolar da aula e onde se executa o aquecimento, como modo preparatório ao que advém para a prática. A Parte Fundamental, onde explicamos os objetivos para cada exercício pretendido, com ajuda de meios auxiliares (quadro, desenhos, vídeos, ...), de forma a facilitar a compreensão dos exercícios. A Parte Final, onde colocamos os alongamentos necessários, consoante a prática realizada. Por fim, e após realização do plano, uma pequena reflexão de aula, que tem o propósito de perceber o que os alunos retiveram na aula, as suas dificuldades e algum exercício que necessitasse de uma explicação mais acentuada, fazendo ponte para a próxima aula da mesma modalidade.

A realização dos planos de aula tem em conta todo o trabalho a desenvolver durante a aula, mas na prática será suscetível de adaptações devidas ao desempenho dos alunos, as suas diferenças de capacidades de aprendizagem e a outras circunstâncias como as mudanças de local, sendo o produto final por vezes bastante diferente do inicialmente previsto, tudo isto leva a um ajustamento ao inicialmente proposto, sem nunca adjudicar dos conteúdos a abordar naquela matéria.

Rapidamente sentimos a necessidade de os planos de aula começarem por ter reflexões, das quais nos permitia tirar elações do aproveitamento dos alunos e do seu nível de conhecimento. Todos os planos realizados até então, dispuseram de alterações, quer de forma de exercício, quer de conteúdo a abordar ou até mesmo a não realização do mesmo por coincidir com atividades a realizar no âmbito escolar, sendo os mesmos reajustados na aula seguinte.

2. Realização

Após término da fase de planeamento, inicia-se uma fase não menos importante de ensino, constituído por 5 dimensões, sendo elas a Instrução, Gestão, Clima, Disciplina e as Decisões de Ajustamento.

a) Instrução

Na sustentação de todo o PEA, adotando formas de transmitir ideias que seja perceptível a todos, releva-se esta dimensão pela comunicação clara e sucinta que deve existir em todo o processo, essencialmente na relação de professores alunos, garantindo uma intervenção mais eficaz e nítida.

Esta dimensão, seguindo o raciocínio de Carreiro da Costa (1995), caracteriza-se por ser uma forma de proporcionar aos alunos uma instrução de maior qualidade científica e técnica, com recurso a demonstrações frequentes para apoiar a prática dos alunos, com intervenções do FB mais focados nos aspetos críticos do seu desempenho, por forma a obtermos dos alunos um maior empenho motor e cognitivo durante as aulas.

No seguimento desta linha de raciocínio, no NEEF abordaram-se estratégias, de forma a ajudar a melhorar a transmissão dos FB, usando o melhor reportório, verbal e não verbal com objetivo de evidenciar os conteúdos e objetivos das aprendizagens (Siedentop, 1991), focando-nos em sermos diretos na forma de destacar o essencial do que pretendíamos usando as ideias chave os objetivos principais, e em rentabilizarmos de melhor forma possível o tempo de instrução, o tempo de prática, utilizando todos os meios e materiais dispostos, que ajudassem nesse fim.

No que à prática diz respeito, começou um pouco “desnivelada” ao que era esperado, isto porque iniciou-se instruções um pouco longas, com explicações extensivas em demasia,

o que leva uma diminuição da prática e a menos concentração dos alunos ao que é pretendido. Compreendendo estas falhas, reajustamos a forma de transmissão de ideias principais à realização da aula, a utilização do quadro onde fazíamos um resumo da organização da aula com três ou quatro ideias chave dos objetivos a adquirir nos exercícios propostos, e com isto reduzimos o tempo de instrução inicial, aumentando assim o tempo de prática. No decorrer da prática das aulas, fomos dando FB de forma a ajudar os alunos a evoluir e a desempenhar a tarefa mais próximo do que era pretendido. A qualidade do feedback baseia-se na nossa qualidade de conseguir transmitir a melhor informação, sem levar o aluno ao erro, por isso o autor (Onofre, 1995), diz ser importante o aluno realizar corretamente a tarefa de aprendizagem sem voltar a cometer o mesmo erro. Na utilização de FB, incidimos preferencialmente em três, no avaliativo, preocupamo-nos com o reforço positivo das ações realizadas pelos alunos, no prescritivo, onde dávamos indicações com intuito de os alunos aperfeiçoarem o seu desempenho motor e o descritivo, onde demos relevo ao que o aluno terá de melhorar. O aproveitamento do FB nem sempre foi o mais perceptível a todos, cada aluno tem a sua facilidade e dificuldade de entender a aprendizagem de cada conteúdo, por isso foi importante a nossa diferenciação de FB consoante o aluno e a sua dificuldade de interpretação do exercício.

No EP, através das práticas observáveis que íamos tendo ao longo das aulas, entendemos que a melhor forma de transmitirmos uma ideia mais concreta e plausível, para além da forma dos FB evidenciados anteriormente, foi usar também a demonstração inúmeras vezes como forma de os alunos terem uma visão diferente da execução do que se pretende, ou de pelo menos ficarem com a ideia de como realizar, ficando o mais próximo possível ao pretendido. Todo este processo estratega, permitiu aos alunos observar e interiorizar o pretendido, de uma forma mais direta e de proximidade.

b) Gestão

Nesta fase, incide-se todo o processo afeto à realização de aula, o espaço necessário à prática, o material disponível, a disposição no campo e montagem de circuitos de aula, conhecimento da turma para que a pudéssemos organizar da melhor forma para promover êxito de todos na execução dos exercícios pretendidos e assim termos um maior controlo da turma.

Uma das peças fundamentais que nos foi ensinada no NEEF, foi criarmos uma forma rentável de utilização do espaço e de tempo. Assim, foi importante, termos ido ver o material disponível na escola para poder aproveitar na parte prática, em função da sua localização (pavilhão, realização das atividades exteriores). Na vertente prática do estágio, verificamos uma pequena dificuldade no que diz respeito a gerir bem o tempo e à predisposição do mesmo, sendo que por isso o tempo de prática no início fosse um pouco menor que o previsto. Esta dificuldade foi ultrapassada com conversa no NEEF, onde começamos utilizar formas de gestão de tempo que nos permitia ter uma maior tempo de prática. Este “obstáculo” foi ultrapassado com a escrita no quadro dos que pretendíamos da aula, com objetivos muito diretos e fáceis de compreensão, com a pré organização da turma em grupos pré definidos (homogéneos ou heterogéneos consoante as necessidades de aprendizagem dos alunos), e com a escolha de um aluno para dar o aquecimento enquanto nós preparávamos o circuito de aula. Tudo isto ajudou-nos bastante na gestão do tempo de aula e ficou provado que o conhecimento prévio do espaço e dos seus componentes onde estamos inseridos, é uma mais-valia para conseguirmos uma gestão de aula com um melhor aproveitamento.

c) Clima

A dimensão do Clima é um ponto sensível e importante na relação pedagógica entre todos os intervenientes, onde este, sendo equilibrado e ajustado à realidade escolar em que está inserido, torna o PEA mais favorável na sua interação, principalmente criar confiança nos alunos.

Um ponto-chave deste EP, foi o facto de o meio escolar ser sem nenhum tipo de comportamentos desadequados, ou problemas de uma maior grau de gravidade, o que ajudou bastante na interação entre professores e alunos. Na fase de lecionação das aulas, fomos adaptando aos alunos para compreender também a sua forma de estar e com isso ir criando mecanismos de motivação ao longo das aulas, para que conseguíssemos manter um clima de aula bom sem desmotivação de ninguém, criando também laços de empatia como os alunos. Neste percurso de prática, o clima foi sempre adequado ao momento, sem registo de nenhum problema de maior gravidade, havendo a preocupação de criação de laços de amizade por parte do professor, tendo-se manifestado de bom agrado a sua reciprocidade.

d) Disciplina

Para (Onofre, 1995), uma das formas de prevenção da indisciplina, é garantir o respeito das regras de conduta de aula debatidos na turma, ou seja, é importante um conjunto de regras previamente definidos, apresentados à turma, de forma a criar um consenso entre todos e daí ficarem com conhecimento do que acontece ao ultrapassar os limites. Para o mesmo autor, é importante garantir que eventuais “castigos” não venham a interferir negativamente no prazer pela atividade física, adequar a repreensão à turma e ao aluno, que o faça entender que sua atitude prejudicará não só ele próprio, mas como a turma também.

Em contexto prático, não tivemos nenhuma questão em relação a este tema, os alunos sabiam de antemão as regras das aulas e o que aconteceria caso ultrapassassem essa barreira. Houve um respeito mútuo, algumas chamadas de atenção, coisas normais de conversas paralelas, mas nada que necessitasse de medidas mais drásticas.

Mais tarde, é uma incógnita o espaço escolar que possamos estar, nenhuma escola é igual, cada uma tem a sua característica, por isso temos de estar preparados para ter uma posição mais forte e de antemão estratégias que possam combater comportamentos de desvio, sem nunca prejudicar o aluno.

e) Decisões de ajustamento

No desenvolvimento do PEA, houve a necessidade de ajustar em alguns momentos o que estava previamente planeado. Esta mudança foi mais ao encontro dos planos de aula também na organização de matérias. No que às UD diz respeito, a sua disposição inicial manteve-se na generalidade, de início tivemos um mês sem ir à escola por motivos de ausência do professor Orientador, e foi aproveitado para organizarmos a matérias e as UD.

Os ajustes tiveram maior ênfase nos conteúdos a abordar nas aulas e consequente alteração no inicialmente descrito na UD. Em determinadas aulas houve dificuldade na execução do exercício como estava planeado e tivemos de ajustar. Outro dos ajustes que houve, dos quais não somos diretamente “culpados”, foi das atividades escolares realizadas, como o Corta-Mato Escolar e Caminhada, o Corta-Mato realizado em Vagos e o Mega Sprint, também ele realizado em Vagos, todas estas atividades levaram a que o conteúdo planeado para esse dia fosse anulado e ajustado à posteriori, por termos acompanhado os alunos na atividade, e por isso não conseguirmos dar as aulas previstas. Um outro momento

de ajustamento, foi um reajuste no plano anual de 3 semanas no pavilhão, como um professor nos pediu para fazer essa troca, o que íamos abordar mais tarde, foi dado nesta altura, não pondo em risco a realização dos conteúdos.

De referir que, tivemos sempre os recursos todos disponíveis. No caso de tempo adverso à prática exterior, era usado o telheiro ou em último caso a sala de aula onde se recorria por darmos aula teórica, o que aconteceu uma vez, sendo que, um dos maiores ajustes a fazer de uma forma repentina e totalmente embrionário, foi o da Pandemia, como se encontra descrito no ponto f.

Contudo, houve no início uma parte de desnorte de como se efetuavam os ajustes, mas graças às conversas que íamos tendo com o professor Rui Luzio ao longo das semanas, íamos tendo essas situações precavidas, tendo sempre em conta a aprendizagem do aluno.

f) Ensino à distância

A uma semana do término escolar referente ao 2º período, foi decretado pelo Governo Português, o fecho das escolas devido à Pandemia que se instalou por todo o mundo. Esta situação veio complicar o PEA como iríamos terminar o nosso trabalho e de que maneira era viável a continuação do mesmo.

Após período de dúvida, a forma encontrada foi o ensino à distância através de plataformas on line onde se pudesse “dar aula” e estar em contato como os alunos em direto, posto isto, o AEA (agrupamentos de escola de Anadia), a par com os professores responsáveis, decidiram que para avaliar os alunos era necessário a realização de uma Ficha de Trabalho de uma UD a abordar neste 3º período, uma questão sobre a atividade física no tempo de pandemia e a realização de 8 planos de condição física, 1 por semana, no intuito de os alunos praticarem exercício e terem um plano que pudessem seguir, colmatando assim a impossibilidade de ir à rua.

Este trabalho foi de encontro ao que nós, no início do ano letivo, detetamos nos alunos, uma elevada falta de prática de exercício físico que nos levou a elaborar uma UD de Condição Física, com o objetivo de minimizar a falta de prática dos alunos, semanalmente através da plataforma ZOOM.

Sem dúvida que não é a mesma coisa, pois a disciplina requer mesmo da prática presencial e sem ela torna tudo mais difícil e a aprendizagem do aluno nunca é a mesma, ficando aquém do que era necessário, contudo, o nível de assiduidade foi muito positivo.

3. Avaliação

Esta é complexa, por ser algo que necessita uma atenção especial de acordo com a turma que temos e do conhecimento de cada aluno. Para Nobre, (2015), todo este processo é penoso e pesado porque exige uma projeção muito evidente de quem ajuíza, e experiência. O EP, é para isso mesmo, perceber as dificuldades e saber aplicar as medidas necessárias.

Neste conceito, elaboramos níveis de classificações qualitativas e quantitativas, com o objetivo tanto de melhorar os níveis de aprendizagem dos alunos, como também avaliamos os resultados pedagógicos, para sabermos se o processo avaliativo que escolhemos é o indicado ou se necessita de mudanças.

Como forma de o processo de avaliação ser coerente, seguindo uma linha de raciocínio com objetividade, de modo a acompanharmos todo o processo dos alunos na sua classificação, constituição (grupos) e seleção dos resultados obtidos, tomando o aluno conhecimento dos seus resultados para que perceba e consiga evoluir no seu processo de aprendizagem.

a) Avaliação Diagnóstica (AD)

No NEEF, foi-nos dado a conhecer os objetivos que definem o propósito da avaliação inicial, que se depreende pela avaliação diagnóstica, fazendo parte integrante as capacidades motoras e os conhecimentos prévios dos alunos, antes de qualquer abordagem mais direta à UD e à constituição da mesma.

Esta sintonia permitiu-nos apropriar os objetivos de ensino, através também da participação ativa dos alunos. Como forma de interpretação da AD, propusemos determinados exercícios nas modalidades individuais e determinados aspetos a ter em conta em jogo nas modalidades coletivas. Todo esse conjunto de exercícios foram inseridos em grelhas e associado o seu nível de desempenho da seguinte forma:

- Não Executa – Nível Não Introdutório (1)
- Executa com Dificuldade – Introdutório (2)

- Executa – Elementar (3)
- Executa Bem – Avançado (4)

No momento posterior à realização desta avaliação, o nosso orientador, foi corrigindo e melhorou a forma como nós abordamos a observação e registo deste momento, através de como estar colocado, para ter um maior raio de visão sobre os alunos, exercícios simples mas que vão de acordo com os conteúdos a serem abordados ao 9º ano, guiando-nos pelo PNEF.

O registo das capacidades dos alunos antes o começo de uma UD, torna-se extremamente importante para nós professores termos algo específico em que nos possamos basear, para ajudar o aluno no seu PEA ao longo do ano. Em todos os momentos de início de uma UD, foi precedido de uma grelha de avaliação diagnóstica, referente ao seu conhecimento e nível de aprendizagem interiorizado até então.

b) Avaliação Formativa (AF)

Dando seguimento ao ponto anterior de avaliação, a AF depreende-se por ser uma fase onde nos é possível adaptar o planeamento, por forma a dar uma resposta ajustável às necessidades da turma. É importante percebermos em que ponto de conhecimentos os alunos se encontram para adaptar o PEA, esta avaliação deve de ser contínua, de maneira a que haja um acompanhamento assíduo da turma.

Em algumas conversas do NEEF e reuniões pós aula, surgiu a ideia de neste contexto, agarrarmos em duas ou três perguntas concebidas por nós na reflexão de aula, das quais questionamos os alunos basicamente sobre o que foi realizado na aula e as maiores dificuldades, não escorando a observação direta como complemento desta reflexão. Este processo foi complementado com uma grelha com Smiles, correspondente ao conhecimento do aluno do conteúdo abordado na aula, sendo aleatório o aluno que respondia, tendo em conta a que não fosse sempre o mesmo aluno a responder, passando sempre por todos, nos vários conteúdos das UD a realizar. Tornou-se mais simples este procedimento pois permitiu dar seguimento ao que já tínhamos programado no final de cada aula, assim a sua forma avaliativa tornou-se um complemento.

c) Avaliação Sumativa (AS)

Neste parâmetro de avaliação, a avaliação sumativa tem o propósito de expressar aquilo que os alunos sabem depois de um período de ensino-aprendizagem, englobando toda uma fase de avaliação antecedente a esta, juntando uma parte mais teórica também, com a realização de uma ficha de conhecimentos, das UD realizadas. Estas fichas baseiam-se essencialmente na prática realizada ao longo das aulas, e não exceda os 20 minutos da aula. Na execução dos elementos avaliativos, recorreremos à elaboração de uma ficha de conhecimentos, de respostas diretas e de escolhas múltiplas, com objetivo de conseguir realizar na aula, dando seguimento à realização da mesma. A ficha tem uma classificação de 0% a 100% (1 a 5 valores), de onde corresponde 10% na avaliação final.

A realização da auto-avaliação é útil, no ponto em que damos a possibilidade ao aluno de se avaliar, tendo em conta toda a sua prática, progressão e conhecimentos adquiridos nas UD, ao longo do respetivo período, constituindo por isso, um acompanhamento do processo formativo através dos alunos e professor, possibilitando assim um espaço de participação individual e coletiva (Santos, 2002).

d) Parâmetros e critérios de avaliação

De acordo com o Departamento de Educação Física, definiram-se os seguintes processos de avaliativos, neste caso em particular o 9º ano, sendo a base de todos os níveis de avaliação a realizar, sendo dividido em três áreas sendo o reconhecimento do sucesso representado pelo domínio/demonstração dessas competências:

- Saber fazer.....40%
- Saber.....20%
- Saber ser.....40%

Área do “Saber Fazer”, tem como finalidade avaliar as competências dos alunos na realização e aplicação das regras, dos gestos técnicos, princípios de jogo ou aspetos táticos das diferentes matérias abordadas (escala de 1 a 5), as capacidades físicas desenvolvidas no âmbito da melhoria da Aptidão Física e em situações características de jogo formal ou reduzido, situações analíticas, percurso, composição, etc. Sendo avaliados conteúdos em situação analítica e em situação de jogo têm a mesma ponderação (1/1).

Área do “Saber”, nesta área foram avaliados todos os conteúdos teóricos transmitidos ao longo das matérias abordadas – regras, aspetos técnico-táticos, de organização e formas de participação, de tarefas específicas como o questionamento oral. Os conhecimentos relativos aos processos de desenvolvimento e manutenção da condição física, à compreensão da importância da prática das atividades físicas como fator de saúde e componente da cultura, à interpretação e participação nas estruturas sociais nas quais se desenvolvem as atividades físicas, também serão avaliados nesta área.

Área do “Saber Ser”, nesta área foi contemplada a avaliação dos comportamentos dos alunos, pelo registo de ocorrências significativas pela positiva ou pela negativa, apreciação de comportamentos segundo uma escala de 1 a 5 (nunca, raramente, algumas vezes, frequentemente, sempre) e registo diário de assiduidade e pontualidade.

A nota final do aluno por período incidiu segundo os parâmetros definidos pelo grupo disciplinar de EF em que cada item é avaliado de 1 a 5, com as seguintes ponderações:

- **Nível 1 e 2:** 0 a 49% - Insuficiente (0-19% Muito Insuficiente; 20-49% Insuficiente);
- **Nível 3:** 50 a 69% - Suficiente;
- **Nível 4:** 70 a 89% - Bom;
- **Nível 5:** 90 a 100% - Muito Bom.

4. Prática pedagógica supervisionada

a) Atitude ético-profissional

Aqui, é subentendido como o perfil de desempenho do docente. É dado a conhecer as práticas de boa condução em aula, desempenhando as funções às quais somos inerentes, segundo os artigos 30.º e 31.º da Lei de Bases do Sistema Educativo, os professores são detentores de diplomas que certificam a formação profissional específica com que se encontram habilitados.

Com o referido anteriormente, assim, estando nós aptos a realizar funções nos diferentes níveis de ensino, considerando sempre os aspetos mais importantes a realçar, para que com isso nos possamos tornar num melhor profissional.

b) Dimensão profissional, social e ética

Esta dimensão traduz-se no processo de ensinar recorrendo à formação adquirida para esse fim, assim, devemos respeitar o processo escolar tendo em conta a autoinstrução do aluno, contribuindo para o seu bem-estar, quer escolar, quer na sociedade.

É nesta fase, em sintonia com o professor orientador, que ficamos com um melhor conhecimento de todo um processo educativo, assim como atuar em diversas situações, através de opiniões e metodologias ditas em reuniões de aula, com o objetivo de aprimorar competências essenciais à prática pedagógica, a profissional, social e ética.

Foi um processo gradual, que fomos interiorizando e demonstrando em aula e aos alunos.

Traduz-se por isso também, numa dimensão de responsabilidade e de superação, da qual foi retratada ao longo de todo o EP. Atendendo ao facto de trabalhar paralelamente à realização do estágio, fazendo por isso longos trajetos para vir à escola, nunca houve falta de assiduidade, nem nas aulas, nem nas atividades propostas na realização do EP.

c) Desenvolvimento do ensino e da aprendizagem

Esta fase torna-se essencial, pois é daqui que nós promovemos as aprendizagens nos alunos de acordo com os objetivos definidos no processo de ensino-aprendizagem, mantendo-os o mais ativos possível. Aqui, adequamos as nossas estratégias de acordo com a identidade de cada aluno, construindo formas de avaliação, como forma de regular o processo de ensino-aprendizagem dos alunos.

No EP, este desenvolvimento, veio de acordo com o professor orientador, que nos fez amadurecer nas ideias essenciais à sua construção, pois este processo não é exequível de forma individual, é necessário complemento de um professor experiente, que nos ajude a formar um ideia da realização deste processo, contribuindo assim para um ensinamento mais prático e como futuros docentes, levarmos na bagagem métodos e formas enriquecedoras.

d) Dimensão de participação na escola e de relação com a comunidade

Nesta dimensão é exposta a forma de como estamos na escola, assim como nos relacionamos com todos os elementos que fazem parte da comunidade escolar. É esperado que nós cumpramos na contribuição de todos os projetos inerentes ao crescimento do aluno, assim como respeitar a escola enquanto local de desenvolvimento social e cultural.

No EP, esta dimensão é variada em consonância com a maneira de ser do professor, onde é importante também de como nos relacionamos fora do contexto profissional, dentro da escola, assim estabelecemos formas de comunicação e de associativismo, que em volta de todos os protagonistas da escola, se traduziu num ambiente positivo, que contribuiu para uma ajuda mútua em diversos aspetos.

e) Dimensão de desenvolvimento profissional ao longo da vida

A procura constante de conhecimentos torna-se imprescindível para o aumento da nossa experiência até aqui adquirida. Esta procura de conhecimento torna-se um complemento da nossa vida profissional, é o que nos vai crescer e criar objetivos de vida.

No EP, este desenvolvimento profissional baseou-se em todo o ano de prática pedagógica, adquirindo os conhecimentos necessários para ser bem-sucedido, tanto como estagiário, como futuro professor, estas lições tiradas deste EP, fora sem dúvida ricas em conhecimentos para a vida futura, tanto como professor, como ser humano. Dado a situação de fazer estágio e trabalhar ao mesmo tempo, não me era possível assistir a formações realizadas fora da escola, com a situação de termos de ficar em casa devido ao COVID-19, foi possível assistir a uma formação através do professor orientador Rui Luzio, sobre a modalidade de Rugby, intitulado “Trabalho com Jovens na melhor utilização de jogos lúdico-pedagógicos”, realizado pela plataforma ZOOM, que tinha o seguinte slogan, “Venham + 15”.

f) Questões dilemáticas

É importante referir ou opinar, sobre as aulas on line, das quais têm sido nos últimos meses a forma possível de se poder terminar o ano letivo, de forma a poder avaliar os alunos. Foi um caso excepcional, e pensamos que só pode ser isso mesmo, não é, de todo, uma forma benéfica de ensinar Educação Física, esta disciplina resume-se à prática, é com a prática que os alunos aprendem, tiram dúvidas e compreendem o melhor gesto a adotar em determinados movimentos ou ações.

Não é, de forma alguma, uma forma de melhorar o ensino da EF, é sim uma forma de tirar o interesse à disciplina, muitos dos alunos não têm atividade física fora da escola, só na escola é que muitos alunos tiram proveito dessa possibilidade, de realizar a prática e travar conhecimentos do que pratica.

Posto isto, a continuação deste método dito educativo, trará uma descredibilidade abrupta em relação às outras disciplinas, tornando-a mesmo insignificante na sua importância.

5. Projeto de Assessoria

Como parte integrante do EP, existiu um projeto do qual tínhamos de acompanhar o trabalho desenvolvido pelo diretor de turma. Neste ponto, realizamos a assessoria à direção de turma do 8º ano, liderada pelo professor Rui Luzio. Este trabalho baseou-se em assistir a todas as aulas de direção de turma, as quais se realizavam todas as 2^{as} da parte da manhã, e de onde retirávamos todas as informações retiradas das respetivas aulas.

Em sintonia com o professor Rui, estas observações deram aso a uma elaboração de um diário, onde está descrito todos os assuntos tratados em todas as aulas, organizado pelos temas abordados.

Como complemento deste trabalho, foi realizada uma entrevista do diretor de turma, professor Rui, onde as perguntas colocadas teve a ver com o seu trabalho como diretor de turma, se o seu papel com DT influenciou positivamente os alunos, se houve alguma parte negativa e se acresceu algo no exercer deste cargo.

Em suma, observação interessante e positiva, ajudou a entender o processo do cargo do diretor de turma, assim como as valências tidas neste processo

6. Projetos e Parcerias

Integrante no EP a realização de atividades, no início na reunião do NEEF, foi-nos dito todas as atividades existentes na escola, como os Dias das Sopas, Corta-Mato, Caminhada, Mega Sprint, Projeto Oceanos, 3x3, Saberes e Sabores, dos quais realizamos o Corta-Mato escolar e Caminhada, Corta-Mato em Vagos, Mega Sprint e o Dia das Sopas, onde realizamos atividades no âmbito de jogos tradicionais, com alunos da pré-escola e primária. Por forma a organizarmos as atividades, formamos um nome geral, denominado de SEM PARAR, do qual estavam todas as atividades por nós realizadas, assim como os objetivos e o nosso papel ativo na sua realização.

Este projeto foi interessante, pois para além de termos adquirido conhecimentos práticos nas atividades a desenvolver, adquirimos também ferramentas de como organizar e desenvolver atividades escolares, assim como o contacto com diferentes professores e alunos

de outros ensinos escolares, como foi o caso do Corta Mato e Mega Sprint realizados em Vagos.

CAPÍTULO 3 – APROFUNDAMENTO DO TEMA-PROBLEMA

1. Apresentação do tema-problema

No âmbito do Estágio Pedagógico e do Mestrado em Educação Física nos Ensino Básico e Secundário, foi-nos proposto desenvolver um tema-problema baseando-nos em algo no seio escolar que nos propuséssemos a identificar e trabalhar. O propósito deste estudo foi direcionado para um estudo de caso, o qual está ligado a uma aluna de 11 anos e portadora de uma doença genética rara, a Displasia Diafisária Progressiva, que é caracterizada por um aumento da formação do tecido ósseo provocando dor e dificulta a mobilidade.

2. Pertinência do estudo

Na realização deste estudo de caso, é importante ter em atenção a atividade física e saúde, segundo o ACSM (1998), a atividade física é por si reconhecida pelos efeitos saudáveis nos indivíduos, podendo contribuir na prevenção a diversas doença. Noutra perspetiva, a saúde, segundo Bentham, (citado por Lewis, 1986), é simplesmente a ausência de doenças e como complemento desta ideia a Organização Mundial de Saúde, citando o mesmo autor, como também um estado de completo bem estar físico, mental e social, ou seja, um contributo positivo para nossa saúde, traz benefícios nos aspetos afetivos e emocionais, fazendo com que nos sintamos mais positivos. Estes conceitos são essenciais no apoio a dar a um individuo com patologias diversas, tendo por isso a atividade física e a saúde um peso em conjunto muito grande, que deve ser bem equilibrado.

Transportando esta ideia para o estudo de caso em si, a atividade física é importante no desenvolvimento motor, e do ponto de vista da flexibilidade, são benefícios dos quais ajudaram a aluna a obter um estilo de vida melhor, ou pelo menos com foi essa a intenção. Neste estudo de caso é pertinente associar atividade física a saúde, casa patologia tem o seu grau de complexidade, o importante aqui foi procurarmos as dificuldades que tinha, as restrições que havia em determinadas amplitudes de movimentos e adaptar o exercício à pessoa que estava connosco

Em suma, o bem estar psicológico e social refletiu bastante na sua disponibilidade física, por isso a capacidade física varia também com a muita ou pouca instabilidade do individuo. Este estudo vai de encontro na criação de uma solução, no meio escolar, para uma

aluna que não tem possibilidades financeiras, de recorrer a um profissional de desporto, de aproveitar a escola e os meios que têm ao dispor, e criar meios de adequação à prática de atividade física, de modo a integrar a aluna.

3. Revisão de literatura

A doença de Camurati-Engelmann (DCE), também designada displasia diafisária progressiva, conforme o autor J Med Genet (2006), é uma doença de transmissão genética autossómica dominante, com expressividade variável, pertencendo a um grupo mais amplo de patologias, as hiperostoses craniotubulares. A principal característica clínica desta doença é o espessamento da cortical nas diáfises dos ossos longos, habitualmente bilateral e simétrica, observando-se inicialmente no fémur e tibia e, mais tarde e à medida que a doença progride, também na fíbula, úmero, ulna e rádio. As regiões metafisárias podem também ser atingidas, mas as epífises são sempre poupadas.

A doença manifesta-se, por norma, durante a infância e adolescência, com uma apresentação clínica caracterizada por dor nos membros inferiores, fraqueza muscular, alterações da marcha e cansaço fácil. Camurati, em 1922, foi o primeiro a sugerir a sua natureza hereditária. Em 1929, Engelmann descreveu um caso com diminuição de força muscular e marcadas alterações ósseas. Resulta de mutações no gene codificador da subunidade b1 do «transforming growth factor» (TGFb1), localizado no braço longo do cromossoma 19, conduzindo a um aumento da actividade desta molécula e a um desequilíbrio do «turn-over» ósseo. Caracteriza-se por esclerose progressiva simétrica da cortical das diáfises dos ossos longos, podendo progredir com envolvimento das metáfises. As epífises geralmente não são atingidas. Radiologicamente, caracteriza-se por alargamento fusiforme e simétrico e por esclerose do córtex dos ossos longos devido ao espessamento do endóstio e perióstio.

A designação de displasia diafisária progressiva evidencia o carácter progressivo da hiperostose e o envolvimento contínuo das diáfises. No entanto, a apresentação e progressão da doença são extremamente variáveis e difíceis de prever. A sobrevida é semelhante à da população em geral e não está descrita predisposição para associação a outras doenças crónicas, tendo Portugal, seguindo a orientação de Almeida (2012), uma das famílias com maior número de casos identificados, 12 elementos da família com doença conhecida.

4. Objetivo do estudo

Este estudo de caso tem por objetivo ajudar a colmatar a impossibilidade de ter aulas particulares fora da escola, por estas serem dispendiosas, aproveitando assim fazer exercício apropriado à patologia que lhe é associada. O trabalho com a aluna baseou-se em aplicar exercícios leves de flexibilidade, de força e equilíbrio, de forma a criar na aluna sentimentos de superação e de melhoramento da sua capacidade motora, ou seja, com a aplicação destes exercícios tentou-se com que ela se sentisse melhor fisicamente, com outro entusiasmo de estar no dia-a-dia, melhorando assim a sua condição física e o seu bem-estar.

5. Metodologia

Para a realização deste estudo, foi entregue um questionário de qualidade de vida e bem-estar à aluna que teve por base saber como ela se sente e de como a doença é ou não um entrave no seu dia-a-dia. A aluna preencheu este questionário todos os meses para que houvesse a perceção se o exercício físico que realizou com o professor teve ou não efeito positivo no seu dia-a-dia.

O acompanhamento de exercícios foi realizado às segundas-feiras, com uma duração de 30 minutos, com exercícios de foro da flexibilidade e força onde o principal objetivo foi tentar melhorar a sua capacidade motora morfo-funcional. Para a realização destes exercícios utilizamos uma bola de Pilates, um colchão e também a bicicleta da aluna.

Os exercícios que foram realizados, eram sempre também, de encontro ao nível de dor que a aluna sentia no momento do exercício, insistindo sempre na continuação de realizar o exercício, pois alguns dias que chegou à aula ou não tinha muita vontade ou não lhe apetecia muito trabalhar, como forma de combater essa negatividade, fomos falando com a aluna, traçando metas para aquele dia, motivando-a para que se sentisse bem a realizar o que se pretendia e não uma obrigação.

6. Amostra

Neste estudo de caso, a amostra baseou-se numa aluna de 11 anos de idade, que frequentava o 6º ano de escolaridade.

7. Instrumentos

Com o acordo da aluna e dos seus encarregados de educação, para adquirir dados da aluna sobre a sua qualidade de vida, foi utilizado o questionário WHOQOL-BREF (World Health Organization Quality of Life – Bref), versão em Português de Portugal do Instrumento Abreviado de Avaliação da Qualidade de Vida da Organização Mundial de Saúde.

O módulo WHOQOL-BREF é constituído de 26 perguntas (sendo a pergunta numero 1 e 2 sobre a qualidade de vida geral), as respostas seguem uma escala de Likert de 1 a 5, (quanto maior a pontuação melhor a qualidade de vida). Fora essas duas questões (1 e 2), o instrumento tem 24 facetas as quais compõem 4 domínios que são: FÍSICO, PSICOLÓGICO, RELAÇÕES SOCIAIS e MEIO AMBIENTE.

Também foi observada a progressão da aluna nos exercícios propostos.

8. Procedimento

Na realização deste estudo e elaboração dos exercícios, foi necessário atempadamente verificar o local onde poderíamos executar a maioria dos exercícios, visto que teria de ser numa sala de aula que estivesse livre, levando para lá os materiais necessários para a realização dos exercícios.

Todos os meses era dado à aluna um questionário, onde no mesmo fala da sua qualidade de vida. Os exercícios eram estudados por formar circuitos e motivar a aluna a superar aos poucos as dificuldades.

Para não tornar a aula monótona, utilizamos por vezes a bicicleta da aluna como forma dela estar no exterior e ao mesmo tempo exercitar os membros inferiores, o equilíbrio e a coordenação.

Ao longo das semanas, íamos fazendo circuitos iguais, mas aumentando um pouco as repetições do exercícios e o número de séries, e aqui, percebendo ela o que conseguiu fazer, a sua motivação e auto estima elevou-se substancialmente.

Os resultados tirados do questionário dividem-se em dois momentos:

Em 2 questões sobre Perceção e Qualidade de Vida e a Satisfação Com a Saúde

✓ (Nada – 1; Muito Pouco – 2; Médio – 3; Muito – 4)

Em 4 Domínios (Físico, Psicológico, Relações Sociais e Meio Ambiente)

- ✓ (Muito Ruim – 1; Insatisfeito – 2; Nem Satisfeito Nem Insatisfeito – 3; Satisfeito – 4; Muito satisfeito – 5)

Domínio 1 Físico (faceta e respetivo número de pergunta)

- 3. Dor e desconforto
- 4. Energia e fadiga
- 10. Sono e repouso
- 15. Mobilidade
- 16. Atividades da vida cotidiana
- 17. Dependência de medicação ou de tratamentos
- 18. Capacidade de trabalho

- Para calcular o domínio físico é só somar os valores das Facetas e dividir por 7. (Q3,Q4,Q10,Q15,Q16,Q17,Q18)/7.

Domínio 2 Psicológico (faceta e respetivo número de pergunta)

- 5. Sentimentos positivos
- 6. Pensar, aprender, memória e concentração
- 7. Auto-estima
- 11. Imagem corporal e aparência
- 19. Sentimentos negativos
- 26. Espiritualidade/religião/crenças pessoais

- Para calcular o domínio psicológico é só somar os valores das Facetas e dividir por 6. (Q5,Q6,Q7,Q11,Q19,Q26)/6

Domínio 3 Relações Sociais (faceta e respetivo número de pergunta)

- 20. Relações pessoais
- 21. Suporte (Apoio) social
- 22. Atividade sexual

- Para calcular o domínio relações sociais é só somar os valores as facetas e dividir por 3. (Q20,Q21,Q22)/3.

Domínio 4 Meio Ambiente (faceta e respetivo número de pergunta)

- 8. Segurança física e proteção

9. Ambiente no lar

12. Recursos financeiros

13. Cuidados de saúde e sociais: disponibilidade e qualidade

14. Oportunidades de adquirir novas informações e habilidades

23. Participação em, e oportunidades de recreação/lazer

24. Ambiente físico: (poluição/ruído/trânsito/clima)

25. Transporte

- Para calcular o domínio meio ambiente é só somar os valores das facetas e dividir por 8. $(Q8, Q9, Q12, Q13, Q14, Q23, Q24, Q25)/8$

9. Análise e reflexão dos dados obtidos

9.1. Questionário

Como reflexão de todo o trabalho realizado ao longo de 3 meses, de Janeiro a Março, foi o mesmo dividido em duas partes distintas no tratamento dos dados, com o objetivo de evidenciar a evolução da aluna, na sua percepção da qualidade de vida, satisfação com a saúde e os domínios respetivos ao físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente, e uma outra parte mais prática, que traduz o esforço que houve em todos os treinos (séries e repetições dos exercícios).

Posto isto, no que ao Questionário diz respeito, obtivemos os seguintes resultados:

Percepção da Qualidade de Vida

PERCEPÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA			total	total/nº participantes
P1	Janeiro	4	7	7
	Fevereiro	3		
Necessita melhorar	1 a 2,9	Média	3,5	3,5
Regular	3 a 3,9			
Boa	4 a 4,9			
Muito Boa	5			

Tabela 2 Percepção da Qualidade de Vida

Nos resultados da tabela 2, nos 2 meses de realização do questionário, é possível perceber uma descida de valor em relação ao que a aluna pensa da sua qualidade de vida, embora que

o resultado seja regular, esta descida pode ter a ver com momentos específicos que a aluna vivenciou ou sentiu nas últimas semanas.

Satisfação com a Saúde

SATISFAÇÃO COM A SAÚDE				total	total/nº participantes
P2	Janeiro	4		7	7
	Fevereiro	3			
Necessita melhorar	1 a 2,9	Média	3,5	3,5	3,5
Regular	3 a 3,9				
Boa	4 a 4,9				
Muito Boa	5				

Tabela 3 Satisfação com a Saúde

No que à satisfação com a saúde diz respeito (Tab.3), a aluna teve uma classificação tida como regular, estando entre os valores de referência de 3 a 3,9, para o mesmo. É notório, assim como na tabela anteriormente demonstrada, de que houve um decréscimo nos valores obtidos, este decréscimo teve por influência a sua pré-disposição nos dias/semanas antecedentes à resposta do questionário e também, pelo que nos apercebemos, de noites mal dormidas por dor ou mais dificuldade no suporte da mesma.

Domínio 1 (Físico)

Questões	Q3	Q4	Q10	Q15	Q16	Q17	Q18	SOMA	TOTAL/7
Janeiro	2	5	3	3	2	3	3	21	3
Fevereiro	2	4	3	3	3	3	3	21	3
Janeiro	Regular								
Fevereiro	Regular								
Necessita melhorar	1 a 2,9								
Regular	3 a 3,9								
Boa	4 a 4,9								
Muito Boa	5								

Tabela 4 Domínio Físico

Neste primeiro domínio, Físico (Tab.4), a Q3 e a Q16, foram as questões que obtiveram a resposta negativa (Insatisfeito), sendo que numa, o seu índice de resposta, aumentou no mês seguinte (Nem Insatisfeito Nem Satisfeito). Estas duas questões têm a ver com a Dor e Desconforto (Q3) e Atividades da Vida Quotidiana (Q16) respetivamente. A Q4, foi aquela que teve registo mais positivo (Muito Satisfeito), sendo que no mês seguinte baixou para (Satisfeito), esta questão teve a ver com a Energia e Fadiga (Q4), que a aluna tinha no tempo que antecedia o preenchimento do questionário, as restantes questões ficaram no nível de (Nem Satisfeito Nem Insatisfeito), que tiveram a ver com a mobilidade (Q15), sono e repouso (Q10), dependência de medicação ou de tratamentos (Q17) e capacidade de trabalho (Q18).

Domínio 2 (Psicológico)

Questões	Q5	Q6	Q7	Q11	Q19	Q26	SOMA	TOTAL/6
Janeiro	4	3	3	4	4	2	20	3,3
Fevereiro	4	4	4	4	3	3	22	3,6
Janeiro	Regular							
Fevereiro	Regular							

Necessita melhorar	1 a 2,9
Regular	3 a 3,9
Boa	4 a 4,9
Muito Boa	5

Tabela 5 Domínio Psicológico

No domínio Psicológico (Tab.5), foi possível realçar uma questão de nível menos positivo Q26 (Insatisfeito), que em Janeiro esse mesmo aspeto aumentou para intermitente (Nem Satisfeito Nem Insatisfeito), questão esta relacionada com religião/crenças pessoais. As restantes questões ficaram todas entre o nível 3 (Nem Satisfeito Nem Insatisfeito) e o nível 4 (Satisfeito), tendo esta a ver com a autoestima (Q7), sentimentos positivos (Q5), pensar, aprender, memória e concentração (Q6), imagem corporal e aparência (Q11) e sentimentos negativos (Q19). Este domínio encontra-se num patamar Regular, calculado através da média de todos os resultados.

Domínio 3 (Relações Sociais)

Questões	Q20	Q21	Q22	SOMA	TOTAL/3
Janeiro	5	0	3	8	2,6
Fevereiro	5	0	4	9	3
Janeiro	Necessita melhorar				
Fevereiro	Regular				

Necessita melhorar	1 a 2,9
Regular	3 a 3,9
Boa	4 a 4,9
Muito Boa	5

Tabela 6 Domínio Relações Sociais

O domínio representado na Tab.6, de relações sociais, existe uma questão da qual achamos por bem de acordo também com a vontade da aluna em não responder à Q22, da qual provém a Atividade Sexual, nas restantes, Relações pessoais (Q20) tem o máximo, a aluna considera Muito Satisfeito nesta questão e Suporte (apoio) social (Q21), a aluna passou de Nem Satisfeito Nem Insatisfeito para um Satisfeito, porém, a média de resultados neste domínio no mês de Janeiro foi negativo, necessitava melhorar, acontecendo isso mesmo no mês seguinte passando a Regular.

Domínio 4 (Meio Ambiente)

Questões	Q8	Q9	Q12	Q13	Q14	Q23	Q24	Q25	SOMA	TOTAL/8
Janeiro	3	4	3	4	3	4	4	5	30	3,7
Fevereiro	3	3	4	4	3	4	4	4	29	3,6
Janeiro	Regular									
Fevereiro	Regular									

Necessita melhorar	1 a 2,9
Regular	3 a 3,9
Boa	4 a 4,9
Muito Boa	5

Tabela 7 Domínio Meio Ambiente

No domínio representado na Tab.7, relacionado com o meio ambiente, traduz-se em resultados positivos na sua generalidade, onde se destacam as questões Q13 cuidados de saúde e sociais, Q23 na participação em e oportunidades de recreação/lazer, Q24 num Ambiente físico: (poluição/ruído/trânsito/clima), com resposta de Satisfeito, havendo também a Q25 transportes, da qual estava Muito Satisfeita tendo passado para Satisfeita no mês seguinte. As restantes questões, Q8 Segurança física e proteção, Q9 Ambiente no lar, Q12 Recursos financeiros e Q14 Oportunidades de adquirir novas informações e habilidades, remetem-se na generalidade no Nem Satisfeito Nem Insatisfeito, contudo, a média de todos estes valores, situam-se num patamar Regular.

9.2. Parte prática

No que à parte prática envolve, evidenciamos os seguintes resultados respetivos aos meses de Janeiro, Fevereiro e Março:

Janeiro

13/jan/20	
Exercicios	Série e Repetição
Spine Stretch Forward	1 série de 5rep.
Single Leg Stretch	1 série de 5rep.
Roll up	1 série de 5rep.
Equilibrio em cima da almofada de Pilates	2 séries de 15 seg.
20/jan/20	
Exercicios	Série e Repetição
Spine Stretch Forward	2 séries de 5rep.
One Leg Circle	2 série de 5rep. Cada pé
Roll up	2 séries de 5rep.
Subir pé na almofada e o outro no colchão	4 séries de 2rep. Cada pé
27/jan/20	
Exercicios	Série e Repetição
Balançar os pés de um lado para o outro sentada	2 séries de 15seg
NOTA: A aluna neste dia estava com má disposição, daí so ter conseguido realizar um exercício e sentada.	

Tabela 8 Prática Janeiro

Na tabela 8, é exposto todo o trabalho realizado e consequentes exercícios abordados, suas repetições e séries. Neste mês, apesar de na 1ª aula ser de iniciação e perceber até onde a aluna poderia ir, foi notória uma evolução dos seguintes aspetos:

- ✓ Aumento de séries do mesmo exercício
- ✓ Aumento das séries
- ✓ Aumento das Repetições

Fevereiro

03/fev/20	
Exercicios	Série e Repetição
Percurso de Bicicleta (1x)	2 voltas
Descanso	1 minuto
Percurso de Bicicleta (2x)	2 voltas : 2 percursos = 1 volta
10/fev/20	
Exercicios	Série e Repetição
Agachamento com Bola Suíça	3 séries de 5rep.
Prancha sobre a bola	3 séries de 30seg. Com pausa de 15seg
Deitada com pernas na bola	2 séries de 10rep.
Atividade Lúdica (sentada na bola)	auto recriação da aluna (3min)

Tabela 9 Prática Fevereiro

Neste mês, realizada apenas 2 aulas devido às Férias de Carnaval e a aluna ter faltado à Escola, o que tornou um mês com menor exercício, não obstante, foram realizados circuitos de exercícios diferenciados, como os seguintes:

- ✓ Bicicleta com aumento de percurso
- ✓ Introdução da Bola Suíça
- ✓ Aumento de séries em relação ao mês anterior

Março

02/mar/20	
Exercícios	Série e Repetição
Circuito (subir/descer + andar + equilíbrio)	4 séries de 5rep + 30seg equilíbrio
Subir para almofada e descer para o colchão	4 séries de 4rep.
Sentada "chutar" mão com ponta do pé	3 séries de 4rep. Cada pé

09/mar/20	
Exercícios	Série e Repetição
Andar de Bicicleta (20m)	pedalar cada 2m sem mãos na perna
Percurso Bicicleta (40m)	pedalar 20m + 20m
Sentada "chutar" mão com ponta do pé	4 séries de 4rep. Cada pé

Tabela 10 Prática Março

Neste mês, aproveitamos exercícios anteriormente utilizados, para voltar a executá-los mas aumentando o seu grau de dificuldade, de acordo com a progressão da aluna nesses mesmos exercícios, a nível de séries e repetições, assim como alongar mais em circuitos de bicicleta. Esta consonância de exercícios, veio comprovar-se os seguintes aspetos de carácter evolutivo visíveis, através dos seguintes padrões:

- ✓ Com aumento de séries e repetições
- ✓ O nível de dificuldade maior
- ✓ Aumento de percurso na Bicicleta

10. Conclusões do estudo

Após término mais cedo do percurso prático associado à patologia da aluna, do que era previsto, na sequência da Pandemia que se abateu por todo o mundo, verificamos que o objetivo pretendido inicialmente era ajudar uma aluna com um problema patológico sensível, do qual a inibia de ter aulas de Educação Física com os restantes colegas,

interferindo diretamente na sua mobilidade. Posto isto, para além de ser um grande desafio, tornou-se também uma forma de ajudar alguém a ter a capacidade, dentro dos seus limites, a realizar exercícios simples e adequados à sua situação física, de modo a ajudá-la a melhorar a sua capacidade física nos membros inferiores, para que o processo no seu crescimento com esta patologia não fosse tão doloroso como já o era.

Concluímos então, como os resultados acima obtidos, de que a aluna, numa forma geral, o domínio menos positivo foi no Meio Ambiente e o domínio mais positivo foi as Relações Sociais. Para nós, estes resultados transparecem exatamente a maneira de ser ou estar da aluna, por vezes sente-se um pouco indiferente ao que quer ou ao que pensa, daí ser uma opinião do tipo “sou como estou”, ou seja, o seu estado de espírito mudava algumas vezes, tendo a ver diretamente de como se sentia ao nível de dor, umas vezes era mais, outras era menos. Na realização prática, tivemos em conta o resultado que se ia obtendo com a ajuda do questionário e daí íamos fazendo pequenas “apostas” no intuito de a aluna se esforçar por ela própria e perceber que consegue fazer, á sua medida, ao seu jeito, mas conseguia fazer. Os exercícios propriamente ditos, focamo-nos essencialmente em exercícios de força, o andar de bicicleta, exercícios de flexibilidade através de ajustes de base o Pilates e exercitação pura, com circuitos onde a aluna caminhava num curto espaço e no meio tinha de subir por uma bola espalmada, criando ali situação de equilíbrio, subir e descer para o colchão, todos estes exercícios iam sendo gradualmente aumentados nas sessões práticas, traçando objetivos cada vez que terminasse o que era pretendido, aumentar a repetição em conjunto com a série na próxima vez.

Em suma, o grande objetivo de motivar a aluna a praticar exercício dentro das suas limitações, foi para nós cumprido. Não houve fase de negação da aluna, desmotivação ou querer desistir, houve sim presença, vontade de fazer e de ultrapassar barreiras, todas as semanas um objetivo era cumprido, e se por alguma razão não fosse, por ter mais dor naquela semana, não havia problema, encarava-se o que conseguia realizar com um sorriso e a promessa de que no próximo dia, ultrapassaríamos os objetivos. Materiais da escola sempre disponíveis, houve a possibilidade de guardarmos o material das aulas na sala e, como forma de não se tornar aulas monótonas, tivemos a capacidade de desenvolver aulas no exterior onde pudesse andar de bicicleta e pudesse realizar exercícios sentada, vendo os colegas ao mesmo tempo a realizar a aula de EF, eles de

uma forma e ela de outra. A qualidade de vida e o bem-estar não evoluíram como esperado, mas podem ser devido ao estado da dor nos momentos de preenchimento e como tivemos apenas 2 momentos devido a pandemia, não podemos nos pronunciar sobre o impacto do programa de exercício físico nestes fatores, a motivação da aluna nos deixa a entender que lhe fazia bem mas não sorteio efeitos sobre o questionário.

Como reflexão pessoal, o impacto da educação física adaptada na aluna com a patologia descrita ao longo deste relatório, é positivo, pois conseguimos identificar, nas tabelas acima de resultados, evoluções, assim como também na prática. O tempo que a aluna estava na biblioteca ou sentada num banco, passou a ter atividade física e uma motivação extra, não via apenas os colegas a fazerem aula, fazia exercício a ver a aula da sua turma.

Referências Bibliográficas

ACSM. (1998). THE RECOMMENDED QUANTITY AND QUALITY OF EXERCISE FOR DEVELOPING AND MAINTAINING CARDIORESPIRATORY AND MUSCULAR FITNESS, AND FLEXIBILITY IN HEALTHY ADULTS. *MEDICINE & SCIENCE IN SPORTS & EXERCISE*, v.30, n.6, p.975-91.

ADAPT. DE ONOFRE (1995). PRIORIDADES DE FORMAÇÃO DIDÁTICA EM EDUCAÇÃO FÍSICA. *BOLETIM SPEF*, 12, 75-97

ALMEIDA J, BEÇA G, LAÍNS J. *ACTA REUMATOL PORT*. 2012; 37: 122-126

BENTO, J. (2003). PLANEAMENTO E AVALIAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA. LIVROS HORIZONTE. 3ª EDIÇÃO.

CARREIRO DA COSTA, F. (1995). O SUCESSO PEDAGÓGICO EM EDUCAÇÃO FÍSICA. ESTUDO DAS CONDIÇÕES E FACTORES DE ENSINO-APRENDIZAGEM ASSOCIADOS AO ÊXITO NUMA UNIDADE DE ENSINO. FACULDADE DE MOTRICIDADE HUMANA. UNIVERSIDADE TÉCNICA DE LISBOA.LISBOA

J MED GENET. 2006 JAN; 43 (1): 1-11. JANSSENS K, VANHOENACKER F, BONDUELLE M, VERBRUGGEN L, VAN MALDERGEM L, RALSTON S. CAMURATI-ENGELMANN DISEASE: REVIEW OF THE CLINICAL, RADIOLOGICAL, AND MOLECULAR DATA OF 24 FAMILIES AND IMPLICATIONS FOR DIAGNOSIS AND TREATMENT.

JANUÁRIO, C. A. S. D. S. (1992). O PENSAMENTO DO PROFESSOR: RELAÇÃO ENTRE AS DECISÕES PRÉ-INTERACTIVAS E OS COMPORTAMENTOS INTERACTIVOS DE ENSINO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

LEI 46/86, 1986-10-14. (2020). RETRIEVED 30 JUNE 2020, FROM [HTTPS://DRE.PT/WEB/GUEST/PESQUISA//SEARCH/222418/DETAILS/NORMAL?P_P_AUTH=D688OvBC](https://dre.pt/web/guest/pesquisa//search/222418/details/normal?p_p_auth=D688OvBC)

LEWIS, A. SAÚDE. IN: SILVA, B., ORG. (1986. P.1099-101), DICIONÁRIO DE CIÊNCIAS SOCIAIS. RIO DE JANEIRO, FUNDAÇÃO GETÚLIO VARGAS.

NOBRE, P. (2015). AVALIAÇÃO PEDAGÓGICA EM EDUCAÇÃO FÍSICA. MATERIAL DE APOIO DA UNIDADE CURRICULAR – FCDEF-UC

PIERON, M. (1992). PEDAGOGIE DES ACTIVITES PHYSIQUES ET DU SPORT. COLECÇÃO ACTIVITES PHYSIQUES ET SPORTS CHERCHE ET FORMATION, PARIS, ÉDITIONS REVUE EPS.

SANTOS, W. DOS. AVALIAÇÃO NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: ANÁLISE DE PERIÓDICOS DO SÉCULO XX. (2002). 138 F. MONOGRAFIA (LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA) - CENTRO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS, UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO, VITÓRIA.

SKELETAL RADIOL. (2009); 38: 1037-1043. BARTUSEVICIENE A, SAMULIS A, SKUCAS J. CAMURATI-ENGELMANN DISEASE: IMAGING, CLINICAL FEATURES AND DIFFERENTIAL DIAGNOSIS.

SIEDENTOP (1991). D. DEVELOPING TEACHING SKILLS IN PHYSICAL EDUCATION. 3RD ED. MOUNTAIN VIEW, CA: MAYFIELD.

Anexos

Anexo I – Exemplo de exercícios para melhorar aptidão física (Ginástica)

Anexo II – Exemplo de um plano de aula

Anexo III – Exemplo de grelha para avaliação Diagnóstica

Anexo IV – Exemplo de grelha para avaliação Formativa

Anexo V – Exemplo de grelha para avaliação Sumativa

Anexo VI – Exemplo de grelha de avaliação de uma UD

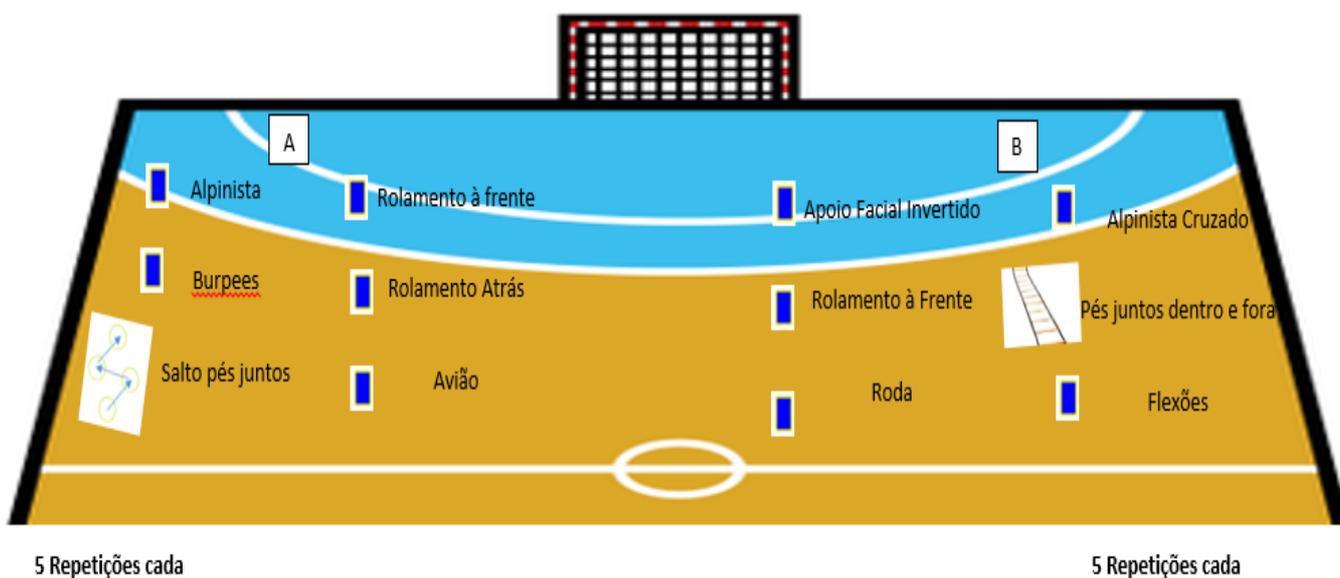
Anexo VII – Exemplo de uma Ficha de Trabalho do 1º período

Anexo VIII – Exemplo de um nome para os Projetos e Parcerias

Anexo IX – Exemplo de um Questionário de Qualidade de Vida

Anexo I – Exemplo de exercícios para melhorar aptidão física (Ginástica)

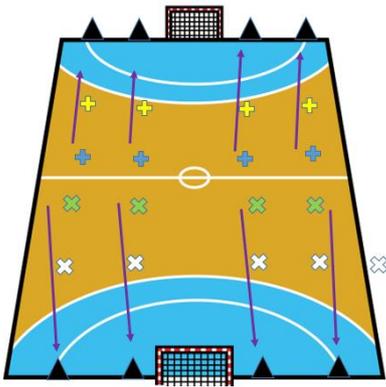
Exemplo de incorporação de exercícios de condição física, integrado nos conteúdos programáticos da UD de Ginástica de Solo.

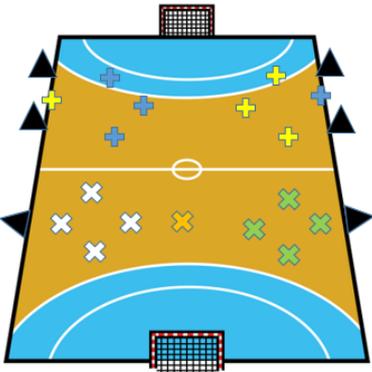


Anexo II – Exemplo de um plano de aula

Exemplo de um plano de aula de 90 minutos, com abordagem de conteúdos sobre Ginástica de Solo e Andebol.

Tempo		Tarefas / Situações de Aprendizagem	Organização/ Estratégias de Ensino/ Estilos de Ensino	Objetivos Comportamentais / Critérios de Êxito
T	P			
Parte Inicial				
5'	5'	Percurso Escola-Pavilhão;	Os alunos realizam uma corrida de ritmo moderado durante o percurso;	Os alunos realizam a corrida de forma ordeira e sem sair do raio de visão do Professor;
10'	5'	Explicação dos conteúdos a abordar de Ginástica e Andebol e aquecimento (movimentos articulares).	Alunos sentados à frente do quadro e após explicação o aluno escolhido pelo professor, faz o aquecimento, com movimentos articulares.	O aluno deve ter um comportamento adequado para ouvir as informações dadas pelo Professor e, assim entender os objetivos propostos para a aula;
15'	5'	Montagem do circuito de Ginástica e aquecimento	Os alunos em grupos definidos, montam o circuito pretendido pelos mesmos.	Os alunos colocam o material de acordo com o esquema que querem elaborar, de forma ordeira, correta e segura;
Parte Fundamental				
30'	15'	Circuito de elementos gímnicos de Ginástica de solo;	Turma dividida ao meio, cada grupo tem que com base nos elementos gímnicos que realizou na última aula, tem de escolher 3 com a inclusão de um elemento de ligação (volta). Dois grupos já definidos num só, onde se ajudam mutuamente nos 2 ou 3 colchões).	Os alunos realizam as estações corretamente e em segurança, respeitando as componentes críticas dos elementos; Os alunos respeitam a execução do colega, prestando a ajuda necessária ao elemento a realizar. É colocado as imagens dos elementos como forma de ajuda.

				
35'	5'	Arrumação do material de Ginástica;	Os alunos nos grupos definidos arrumam o material da estação onde terminaram na arrecadação com supervisão do Professor;	Os alunos colocam o material nos lugares corretos e em segurança;
45'	10'	Situação 1x1, 3x3 com GR e 4x4 com Joker	Os alunos estão divididos em 3 equipas de 4 e uma de 5 elementos, 2 equipas num meio campo, 2 no outro meio campo. 1x1 tentar derrubar o cone e o outro marcar e impedir a finalização e troca.	O aluno ao defender individual, deve tentar impedir a progressão e a finalização do colega. No ataque, o aluno deve fintar, driblar para que consiga finalizar.
55'	10'			3x3 num meio campo com GR, fazer ponto com o GR a agarrar a bola, o GR está na equipa contrária.

			<p>No outro meio campo, 4x4 com Joker, fazer ponto derrubando o cone do lado contrário. Em ambas as situações, trabalhar a defesa individual e a penetração na defesa.</p> 	
Parte Final				
60'	5'	Alongamentos e reflexão sobre a aula;	Alunos colocados em frente ao Professor;	O aluno, com um comportamento adequado, ouve as informações dadas pelo Professor;
65'	5'	Percurso Escola – Pavilhão;	Os alunos acompanham o Professor da escola até ao pavilhão;	Os alunos realizam o percurso de forma ordeira e sem sair do raio de visão do Professor;

Reflexão da aula:

Questionamento à turma sobre a aula:

1. Que aspetos trabalharam na aula?
2. Qual o objetivo da aula?
3. O que tiveram mais dificuldade?

Anexo III – Exemplo de grelha para avaliação Diagnóstica

Construiu-se uma grelha de modo a avaliar os conhecimentos dos alunos, nesta a modalidade de Andebol, dando ao jogo e suas componentes.

Avaliação Diagnóstica – Andebol – 9ºA

9º A		1º Período		
Nº	Nome	Ações Ofensivas	Ações Defensivas	Dinâmica Coletiva
1		2	2	4
2		2	3	4
3		2	2	4
4		3	4	4
5		2	2	4
6		2	2	3
7		3	3	4
8		3	3	4
9		3	3	4
10		3	3	4
11		4	4	4
12		2	2	3
13		3	3	4
14		4	4	4
15		2	2	3
16		4	4	4
17		3	3	4

Legenda:	Não Executa (NE)	Executa com Dificuldade (ED)	Executa (E)	Executa Bem (EB)
	1. Não introdutório	2. Introdutório	3. Elementar	4. Avançado

Anexo IV – Exemplo de grelha para avaliação Formativa

Exemplo de uma grelha construída pelo NEEF, com base nas reflexões de aula, onde era questionado o que perceberam e explicado o que de mais dificuldade sentiram.

Avaliação Formativa 9ªA 2º Período Futsal								
Nº	Nome					Data	Observações	
1				X		15/01/2020	Reflexão de aula	
2				X		15/01/2020	Reflexão de aula	
3				X		15/01/2020	Reflexão de aula	
4				X		15/01/2020	Reflexão de aula	
5				X		10/02/2020	Reflexão de aula	
6				X		10/02/2020	Reflexão de aula	
7								
8				X		10/02/2020	Reflexão de aula	
9				X		10/02/2020	Reflexão de aula	
10								
11								
12				X		6/01/2020	Reflexão de aula	
13				X		6/01/2020	Reflexão de aula	
14				X		6/01/2020	Reflexão de aula	
15				X		6/01/2020	Reflexão de aula	
16								
17								

 Mau	 Intermédio	 Bom	 Muito bom
---	---	--	--

Anexo V – Exemplo de grelha para avaliação Sumativa

Aqui está representada uma grelha onde está demonstrado o nível de conhecimentos adquiridos pelos alunos nesta UD de Ginástica de Aparelhos

Avaliação Sumativa – Ginástica de Aparelhos – 9ºA

9ºA		Salto em Extensão	Salto <u>Engrupado</u>	Meia Pirueta/Pirueta	Salto ao Eixo (Bock)	Média	Final
Nº	Nome						
1		3	3	4	3	3,25	3
2		3	3	3	3	3	3
3		3	3	3	2	2,75	3
4		3	3	4	3	3,25	3
5		3	3	4	3	3,25	3
6		3	3	3	2	2,75	3
7		3	3	4	3	3,25	3
8		3	3	4	4	3,5	4
9		4	3	4	4	3,75	4
10		4	3	4	4	3,75	4
11		5	5	5	5	5	5
12		3	3	3	2	2,75	3
13		3	3	3	2	2,75	3
14		5	5	5	5	5	5
15		4	3	4	3	3,5	4
16		5	5	5	5	5	5
17		5	5	5	5	5	5

Legenda:	1	2	3	4	5
	Não realiza	Realiza com grande dificuldade	Realiza com alguma dificuldade	Realiza bem	Realiza muito bem

Anexo VI – Exemplo de grelha de avaliação de uma UD

Na grelha abaixo, está representado a avaliação do 1º período, na modalidade de Futsal, que engloba todos os parâmetros abaixo identificados.

FUTSAL									Total (%)
Nº	Nome	Área do Saber Ser				A. Saber		A.S. Fazer	
		ASS-1	ASS-2	ASS-3	ASS-4	AS-1	AS-2	ASF	
1		10	10	10	10	10	5	20	75
2		10	10	10	10	10	5	20	75
3		10	10	10	10	10	5	20	75
4		10	10	10	10	10	7	30	87
5		10	10	10	10	10	5	20	75
6		10	10	10	10	10	5	20	75
7		10	10	10	10	10	5	20	75
8		10	10	10	10	10	5	20	75
9		10	10	10	10	10	7	30	87
10		10	10	10	10	10	7	30	87
11		10	10	10	5	10	10	40	95
12		10	10	10	10	10	5	20	75
13		10	10	10	10	10	5	20	75
14		10	10	10	5	10	10	40	95
15		10	10	10	10	10	5	20	75
16		10	10	10	10	10	10	40	100
17		10	10	10	10	10	10	40	100

Área do Saber Ser (Assiduidade; Pontualidade; Participação e Comportamento)

Área do Saber (Testes, fichas de trabalho e conhecimento das regras)

Área do Saber Fazer (Competências dos alunos na aplicação de regras, gestos técnicos, princípios de jogo).

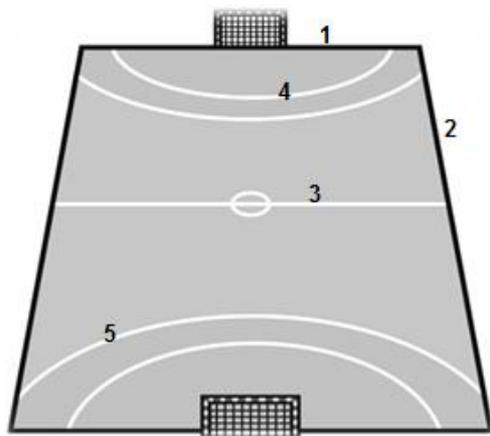
Anexo VII – Exemplo de uma Ficha de Trabalho do 1º Período

Abaixo está representado um exemplo de uma ficha de trabalho, respeitante ao 1º período dos conteúdos de Ginástica de Solo, Atletismo e Andebol.

ANTES DE RESPONDERES, LÊ ATENTAMENTE O ENUNCIADO DA PROVA. BOM TRABALHO! ☺

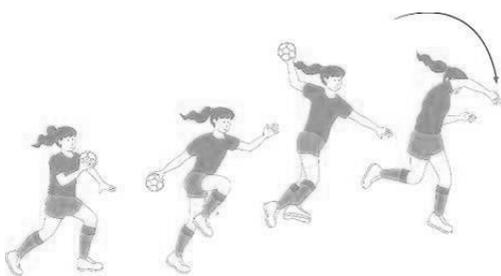
➤ **Andebol**

Identifica as linhas principais do campo de Andebol. (20 pontos)



- 1- _____
- 2- _____
- 3- _____
- 4- _____
- 5- _____

2 – Identifica os tipos de remate e de passe existentes no Andebol. (9 valores)







3 – Assinala as afirmações corretas com um O na letra . (30 pontos)

3.1. Uma equipa de Andebol é composta por:

- a) 8 jogadores de campo (7 + GR);
- b) 7 jogadores de campo (6 + Gr);
- c) 9 jogadores de campo (8 + GR);

3.2. As dimensões do campo de Andebol:

- a) 40m de comprimento e 20m de largura;
- b) 40m de comprimento e 30m de largura;
- c) 40m de comprimento e 15m de largura;

3.3. A duração de um jogo de Andebol:

- a) 2 partes de 25 minutos e 10 minutos de intervalo;
- b) 2 partes de 20 minutos e 5 minutos de intervalo;
- c) 2 partes de 30 minutos e 10 minutos de intervalo;

3.4. O jogo de Andebol inicia-se:

- a) No meio campo, com passe, entre dois jogadores de equipas adversárias;
- b) No meio campo, com bola ao ar, entre dois jogadores da mesma equipa;
- c) No meio campo, com passe, entre dois jogadores da mesma equipa;

3.5) O guarda-redes no Andebol pode:

- a) Sair da área de baliza com a bola;
- b) Tocar na bola com qualquer parte do corpo dentro da área de baliza;
- c) Substituir um jogador de campo;

3.6) Um jogador pode segurar a bola por um máximo de:

- a) 5 segundos;
- b) 3 segundos;
- c) 4 segundos;

➤ **GINÁSTICA DE SOLO**

4 - Das afirmações que se seguem, indica as verdadeiras (V) e as falsas (F): (21 pontos)

1. No Rolamento à frente e à retaguarda, se houver uma impulsão dos membros inferiores, não é necessário o queixo estar junto ao peito.
2. No Apoio Facial Invertido é importante a colocação das mãos à largura dos ombros, o mais afastado possível da perna de apoio, com os dedos bem afastados e voltados para a frente.
3. Na Roda, o apoio das mãos no solo deve ser de forma simultânea, para permitir a passagem do corpo em extensão pela vertical dos apoios das mãos.
4. No Avião, o olhar deve ser dirigido para a frente e a posição deve ser mantida durante 3 segundos.
5. Na Posição de Flexibilidade – Avião, os membros superiores e inferiores devem estar em extensão completa.
6. No Rolamento á retaguarda, as mãos devem estar por cima dos ombros, com as palmas das mãos viradas para baixo, ao lado das orelhas.
7. Na posição de Flexibilidade – Ponte, deve realizar-se a elevação da bacia.

5 - Identifica os seguintes materiais utilizados nas aulas de Ginástica: (12 valores)







➤ **Atletismo**

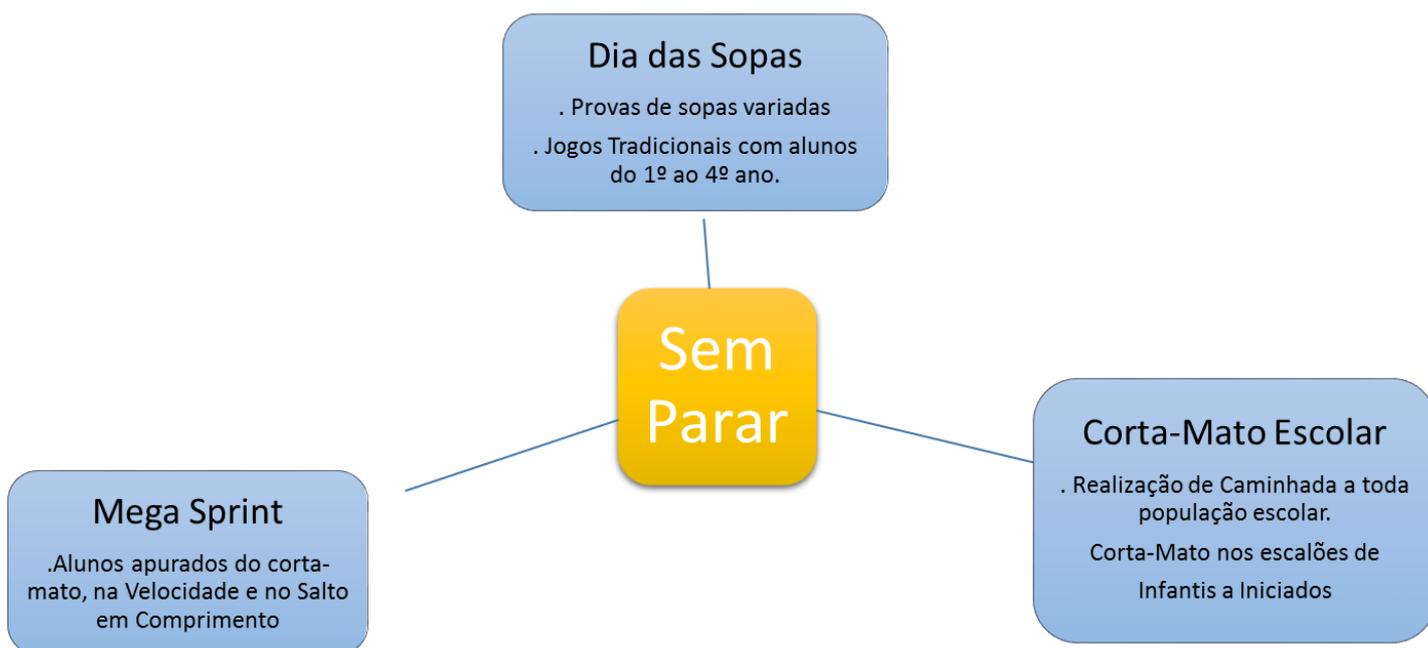
6 – Completa a seguinte frase: (8 valores)

No Atletismo existem três grupos de modalidades. As _____, os _____ e os _____. O grupo abordado até agora durante as aulas foi o das _____. Dentro deste, aquelas que conheces são: a _____ de _____, a de _____, por último, a corrida de _____.

BOM TRABALHO 😊

Anexo VIII – Exemplo de um nome para os Projetos e Parcerias

Como forma de agruparmos todas as atividades realizadas, inventamos um nome que caracteriza-se a realização das mesmas, de nome SEM PARAR.



Anexo IX – Exemplo de um Questionário de Qualidade de Vida

Exemplar de Questionário para estudo no tema-problema

WHOQOL-BREF



ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE



FACULDADE DE MEDICINA DA UNIVERSIDADE DE COIMBRA

Coordenador: Prof. Doutor Adriano Vaz Serra (adrianovs@netvisao.pt)



FACULDADE DE PSICOLOGIA E DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO DA UNIVERSIDADE DE COIMBRA

Coordenadora: Prof. Doutora Maria Cristina Canavarro (mccanavarro@fpce.uc.pt)

	Equações para calcular a pontuação dos domínios	Resultados	Resultados transformados	
			4-20	0-100
Domínio 1	$(6-Q3) + (6-Q4) + Q10 + Q15 + Q16 + Q17 + Q18$ <input type="checkbox"/> + <input type="checkbox"/>			
Domínio 2	$Q5 + Q6 + Q7 + Q11 + Q19 + (6-Q26)$ <input type="checkbox"/> + <input type="checkbox"/>			
Domínio 3	$Q20 + Q21 + Q22$ <input type="checkbox"/> + <input type="checkbox"/> + <input type="checkbox"/>			
Domínio 4	$Q8 + Q9 + Q12 + Q13 + Q14 + Q23 + Q24 + Q25$ <input type="checkbox"/> + <input type="checkbox"/>			

DADOS PESSOAIS

A1 Idade anos

A2 Data de Nascimento ____ / ____ / ____

A3 Sexo Masculino
 Feminino

A4 Escolaridade	Não sabe ler nem escrever	<input type="text"/>
	Sabe ler e/ou escrever	<input type="text"/>
	1 ^o -4 ^o anos	<input type="text"/>
	5 ^o -6 ^o anos	<input type="text"/>
	7 ^o -9 ^o anos	<input type="text"/>
	10 ^o -12 ^o anos	<input type="text"/>
	Estudos Universitários	<input type="text"/>
Formação pós-graduada	<input type="text"/>	

A5 Profissão

A6.1 Freguesia

A6.2 Concelho

A6.3 Distrito

A7 Estado Civil	Solteiro(a)	<input type="text"/>
	Casado(a)	<input type="text"/>
	União de facto	<input type="text"/>
	Separado(a)	<input type="text"/>
	Divorciado(a)	<input type="text"/>
	Viúvo(a)	<input type="text"/>

B1a Está actualmente doente? Sim Não

B1b Que doença é que tem? _____

B2 Há quanto tempo? _____

B3 Regime de tratamento? Internamento Consulta Externa Sem tratamento

C. Forma de administração do questionário

1. Auto-administrado
2. Assistido pelo entrevistador
3. Administrado pelo entrevistador

D. Tem alguns comentários a fazer a este estudo?

OBRIGADO PELA SUA AJUDA!

Instruções

Este questionário procura conhecer a sua qualidade de vida, saúde, e outras áreas da sua vida.

Por favor, responda a todas as perguntas. Se não tiver a certeza da resposta a dar a uma pergunta, escolha a que lhe parecer mais apropriada. Esta pode muitas vezes ser a resposta que lhe vier primeiro à cabeça.

Por favor, tenha presente os seus padrões, expectativas, alegrias e preocupações. Pedimos-lhe que tenha em conta a sua vida nas **duas últimas semanas**.

Por exemplo, se pensar nestas duas últimas semanas, pode ter que responder à seguinte pergunta:

	Nada	Pouco	Moderadamente	Bastante	Completamente
Recebe das outras pessoas o tipo de apoio que necessita?	1	2	3	4	5

Deve pôr um círculo à volta do número que melhor descreve o apoio que recebeu das outras pessoas nas duas últimas semanas. Assim, marcaria o número 4 se tivesse recebido bastante apoio, ou o número 1 se não tivesse tido nenhum apoio dos outros nas duas últimas semanas.

Por favor leia cada pergunta, veja como se sente a respeito dela, e ponha um círculo à volta do número da escala para cada pergunta que lhe parece que dá a melhor resposta.

		Muito Má	Má	Nem Boa Nem Má	Boa	Muito Boa
1 (G1)	Como avalia a sua qualidade de vida?	1	2	3	4	5

		Muito Insatisfeito	Insatisfeito	Nem satisfeito nem insatisfeito	Satisfeito	Muito Satisfeito
2 (G4)	Até que ponto está satisfeito(a) com a sua saúde?	1	2	3	4	5

As perguntas seguintes são para ver até que ponto sentiu certas coisas nas duas últimas semanas.

		Nada	Pouco	Nem muito nem pouco	Muito	Muitíssimo
3 (F1.4)	Em que medida as suas dores (físicas) o(a) impedem de fazer o que precisa de fazer?	1	2	3	4	5
4 (F11.3)	Em que medida precisa de cuidados médicos para fazer a sua vida diária?	1	2	3	4	5
5 (F4.1)	Até que ponto gosta da vida?	1	2	3	4	5
6 (F24.2)	Em que medida sente que a sua vida tem sentido?	1	2	3	4	5
7 (F5.3)	Até que ponto se consegue concentrar?	1	2	3	4	5
8 (F16.1)	Em que medida se sente em segurança no seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
9 (F22.1)	Em que medida é saudável o seu ambiente físico?	1	2	3	4	5

As seguintes perguntas são para ver **até que ponto** experimentou ou foi capaz de fazer certas coisas nas duas últimas semanas.

		Nada	Pouco	Moderadamente	Bastante	Completamente
10 (F2.1)	Tem energia suficiente para a sua vida diária?	1	2	3	4	5
11 (F7.1)	É capaz de aceitar a sua aparência física?	1	2	3	4	5
12 (F18.1)	Tem dinheiro suficiente para satisfazer as suas necessidades?	1	2	3	4	5
13 (F20.1)	Até que ponto tem fácil acesso às informações necessárias para organizar a sua vida diária?	1	2	3	4	5
14 (F21.1)	Em que medida tem oportunidade para realizar actividades de lazer?	1	2	3	4	5

		Muito Má	Má	Nem boa nem má	Boa	Muito Boa
15 (F9.1)	Como avaliaria a sua mobilidade [capacidade para se movimentar e deslocar por si próprio(a)]?	1	2	3	4	5

As perguntas que se seguem destinam-se a avaliar se se sentiu **bem ou satisfeito(a)** em relação a vários aspectos da sua vida nas duas últimas semanas.

		Muito Insatisfeito	Insatisfeito	Nem satisfeito nem insatisfeito	Satisfeito	Muito Satisfeito
16 (F3.3)	Até que ponto está satisfeito(a) com o seu sono?	1	2	3	4	5
17 (F10.3)	Até que ponto está satisfeito(a) com a sua capacidade para desempenhar as actividades do seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
18 (F12.4)	Até que ponto está satisfeito(a) com a sua capacidade de trabalho?	1	2	3	4	5
19 (F6.3)	Até que ponto está satisfeito(a) consigo próprio(a)?	1	2	3	4	5
20 (F13.3)	Até que ponto está satisfeito(a) com as suas relações pessoais?	1	2	3	4	5
21 (F15.3)	Até que ponto está satisfeito(a) com a sua vida sexual?	1	2	3	4	5
22 (F14.4)	Até que ponto está satisfeito(a) com o apoio que recebe dos seus amigos?	1	2	3	4	5
23 (F17.3)	Até que ponto está satisfeito(a) com as condições do lugar em que vive?	1	2	3	4	5
24 (F19.3)	Até que ponto está satisfeito(a) com o acesso que tem aos serviços de saúde?	1	2	3	4	5
25 (F23.3)	Até que ponto está satisfeito(a) com os transportes que utiliza?	1	2	3	4	5

As perguntas que se seguem referem-se à **frequência** com que sentiu ou experimentou certas coisas nas duas últimas semanas.

		Nunca	Poucas vezes	Algumas vezes	Frequentemente	Sempre
26 (F8.1)	Com que frequência tem sentimentos negativos, tais como tristeza, desespero, ansiedade ou depressão?	1	2	3	4	5